

Julia Kuusela

TANSSIN MERKITYS ERITYISOPIISKELIJAN HYVINVOINNILLE

Yhteisöpedagogi

2018



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Julia Kuusela	Yhteisöpedagogi (AMK)	Toukokuu 2018
Opinnäytetyön nimi 39 sivua 3 liitesivua Tanssin ja hyvinvoinnin välinen yhteys erityisopiskelijan näkökulmasta		
Toimeksiantaja Anonyymi		
Ohjaaja Katja Komonen		
Tiivistelmä <p>Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimus ja sen tilaajana toimii erityisammattiopisto. Ammattiopiston nimeä ei mainita tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden yksityisyyden suojaamisen vuoksi.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena on vastata kysymykseen miten tanssi luovana menetelmänä tukee yksilön hyvinvointia. Tutkimuksessa tarkastellaan tanssijan koulutusohjelmassa opiskelevien nuorten henkilökohtaisia kokemuksia. Hyvinvointia käsitellään fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena. Hyvinvointi ja terveys ovat toisilleen läheisiä käsitteitä, jotka yhdessä luovat tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen.</p> <p>Viisi vapaaehtoista opiskelijaa osallistui tutkimukseen ja aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastatteluita. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina syksyllä 2017.</p> <p>Opinnäytetyössä selvisi, että opiskelijoiden kokemukset tanssista yleisesti ovat positiivisia ja että tanssi on antanut ennen kaikkea psyykkistä voimaa elämiseen sekä vaikeuksista selviämiseen. Tanssin sosiaalinen ulottuvuus ja yhteisöllisyys koettiin myös tärkeiksi syiksi tanssia. Opiskelijat pitivät tanssia fyysisesti kokonaisvaltaisena lajina. Osalla opiskelijoista oli kokemuksia tanssin aiheuttamista vammoista, mutta toisaalta tanssin kerrottiin myös olleen apuna fyysisten vammojen kuntoutuksessa.</p> <p>Tutkimuksen myötä toimeksiantaja saa hyödyllistä tietoa omien opiskelijoidensa kokemuksista tanssista yleisesti ja erityisesti oppilaitoksen tarjoamasta tanssin koulutusohjelmasta. Tämä tutkimus kannatti tehdä, sillä suomalaisia tutkimuksia tanssin ja hyvinvoinnin välisestä yhteydestä on melko vähän.</p>		
Asiasanat tanssi, hyvinvointi, luovat menetelmät		

Author (authors)	Degree	Time
Julia Kuusela	Bachelor of Humanities	May 2018
Thesis title		39 pages
The connection between dance and well-being – how students with special needs perceive it		3 pages of appendices
Commissioned by		
Anonymous		
Supervisor		
Katja Komonen		
Abstract		
<p>This thesis is a qualitative study commissioned by a vocational special education institution. The name of the institution is not mentioned for privacy reasons.</p> <p>The aim of the study was to find out how dance as a creative method could support the well-being of individuals. The experiences of students in a training programme in dance were analyzed. Well-being was defined as an entity with physical, psychological and social dimensions. Health is closely related so it is also used as part of the theoretical framework of this study.</p> <p>Five students volunteered to participate in the study. A thematic interview was used to collect the data. Interviews were carried out individually during the autumn 2017.</p> <p>All the participants had positive experiences with dance in general. Specifically, dance had been an empowering element and had helped to overcome difficulties. The social dimension was also important; the students felt that dance brought them together with other people. Dance was seen to have multiple positive effects on physical well-being even though some had experienced dance-related injuries.</p> <p>This study gives the commissioner useful information not only about their students' experiences with dance but also about the study programme the institution provides. The field of dance in Finland is relatively small and not much research has been made so the results of this study can be useful for everyone interested in this matter.</p>		
Keywords		
dance, well-being, creative methods		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	HYVINVOINTI.....	6
2.1	Hyvinvointi käsitteenä	6
2.2	Aiemmat tutkimukset hyvinvoinnista	9
3	LUOVAT MENETELMÄT	12
3.1	Luovuus käsitteenä.....	12
3.2	Tanssi luovana menetelmänä	14
4	TUTKIMUSPROSESSIN KUVAUS.....	17
4.1	Tutkimuksen kohdejoukko	17
4.2	Tutkimuskysymykset.....	17
4.3	Tutkimus- ja haastattelumenetelmä	18
4.4	Aineistonkeruuprosessi.....	20
4.5	Aineisto ja analyysi	21
5	TULOKSET.....	22
5.1	Kehon hyvinvointi.....	22
5.2	Mielen hyvinvointi	27
6	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	33

LIITTEET

Liite 1. Haastattelurunko

Liite 2. Analyysirunko

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jossa tutkin erityisoppilaitoksessa ammattitanssijoiksi opiskelevien nuorten kokemuksia tanssista. Opinnäytetyöni lähtökohtana on tutkia, miten tanssi luovana menetelmänä tukee yksilön hyvinvointia.

Tanssi on käsitteenä laaja. Se on jakautunut moniin eri tyyleihin ja lajeihin. Tanssi luokitellaan mm. esittävään taiteeseen, taidelajeihin ja urheilulajeihin. Koska tanssille ei ole ollut aina selkeää määritelmää, on se osaltaan hidastanut tanssin tutkimusta. Notaation ja käsitteiden puuttuminen ovat myös olleet esteenä tanssin syvällisemmälle tutkimukselle. Toisaalta yhden selkeän tanssin määritelmän muodostaminen saattaisi hidastaa taiteen kehitystä, sillä taidetanssi elää ja muuttuu jatkuvasti. (Sarje 1992, 9–10.) Taidetanssilla tarkoitetaan tanssia taidemuotona ja siitä poissuljetaan mm. seurataanssit ja viihdetanssi. Taidetanssia ovat esimerkiksi nykytanssi ja baletti. Suomalaisen taidetanssin historia on varsin lyhyt, sillä ensimmäiset merkittävät suomalaisten tanssijoiden järjestämät julkiset tanssinäytökset olivat vuonna 1911. Seurataanssien ja kansantanssien historia on pidempi. Iso osa tanssitaiteilijoista toimii ns. vapaalla kentällä. Suomessa säännöllistä valtion tukea saavat yhden-toista tanssiteatterin lisäksi noin viisikymmentä erilaista tanssiryhmää ja monet itsenäiset tanssintekijät. (Makkonen 2017.)

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys rakentuu hyvinvoinnin ja luovien menetelmien tarkastelusta. Käsittelen luovia menetelmiä sosiaalipedagogisen teorian valossa. Sosiaalipedagogiikka on ajattelun ja toiminnan kautta tapahtuvaa osallistumista sekä voimaantumista. Sosiaalipedagogista työotetta voidaan käyttää kaikessa kasvatuksellisessa toiminnassa ja siinä hyödynnetään paljon taidelähtöisiä menetelmiä. Voimaantuminen on yksi sosiaalipedagogiikan avainkäsitteistä, ja taiteen avulla voidaan saavuttaa voimaantumisen kokemuksia, oli sitten taiteen toteuttaja, sivusta seuraaja, tavallinen ihminen tai jonkin taiteenalan ammattilainen. (Kurki 2000.)

Toteutan tämän tutkimustyön kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä ja aineiston keräsin teemahaastatteluiden muodossa syksyllä 2017. Haastattelin yh-

teensä viittä erityisopiskelijaa. Haluan opinnäytetyössä tuoda esiin opiskelijoiden henkilökohtaisia kokemuksia ja näkemyksiä siitä, lisääkö tanssi hyvinvointia. Haastattelumateriaalia tuli kattavasti jokaisesta hyvinvoinnin eri teemasta. Väestöliiton (2011, 212) mukaan hyvinvointia voi määritellä monella tapaa ja mittareita on useita. Hyvinvointia voidaan tarkastella mm. sekä yhteiskunnan että yksilön näkökulmasta. Yhteiskunnan eli makrotason tarkastelu perustuu usein tilastotietoihin ja yksilön eli mikrotason tarkastelu keskittyy ihmisen näkemyksiin, kokemuksiin ja tunteisiin.

Haluan tällä opinnäytetyöllä lisätä tietoutta tanssista, suomalaisesta tanssin kentästä, luovien menetelmien ja hyvinvoinnin välisestä yhteydestä sekä ennen kaikkea erityisopiskelijoiden kokemuksista tanssista luovana menetelmänä. Tämän tutkimuksen aihe on lähellä sydäntäni, sillä itse olen harrastanut ja opiskellut tanssia noin kymmenen vuotta.

2 HYVINVOINTI

Hyvinvointi määritellään pääsääntöisesti fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kautta. Käsittelen myös hyvinvoinnille läheisiä teemoja, kuten elämänlaatua sekä terveyttä ja terveyseroja.

2.1 Hyvinvointi käsitteenä

Hyvinvointi on käsitteenä laaja. THL:n (2015) mukaan sillä viitataan sekä yksilölliseen että yhteisötason hyvinvointiin. Yksilöllisen hyvinvoinnin tärkeimpiä ulottuvuuksia ovat sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen pääoma, itsensä toteuttaminen sekä onnellisuus. Yhteisötasolla hyvinvoinnin osatekijöitä ovat esimerkiksi ympäristö ja asuinolot, koulutus ja työllisyys sekä toimeentulo.

Allardtin (1976) luomassa hyvinvoinnin teoriassa on kolme perusluokkaa, jotka tyydyttävät ihmisen tarpeet. *Having* eli elintaso, *loving* eli yhteisyyssuhteet ja *being* eli itsensä toteuttamisen muodot ovat nimitykset näille perustarpeille, joista syntyy kokemus omasta hyvinvoinnista. Elintaso pitää sisällään fysiologiset tarpeet, joita ovat ravinto, neste, lämpö, ilma ja perusmäärä turvallisuutta – kaikki ihmiset tarvitsevat näitä. Tällaiset tarpeet ovat kuitenkin fysiologisesti

epätäsmällisiä, sillä esimerkiksi ravinto voidaan jakaa moneen erityistarpeeseen. Elintaso tuo esille materiaalisia ja aineellisia olosuhteita, ja tällöin Allardt korostaa objektiivisen ja subjektiivisen hyvinvoinnin indikaattoreita, joilla mitataan terveyttä, toimeentuloa, koulutusta sekä asumista. Yhteisyyssuhteet koostuvat tarpeista ja resursseista olla tekemisissä muiden ihmisten kanssa. Ihminen, joka saa osakseen rakkautta ja välittämistä, osaa vastavuoroisesti rakastaa ja välittää muista. *Kun suhteet ovat symmetrisiä ja sisältävät rakkauden ilmauksia ja huolenpitoa, voidaan puhua yhteisyydestä* (Allardt 1976, 43). Tätä voidaan mitata esimerkiksi ystävien ja sosiaalisten kontaktien lukumääränä. Itsensä toteuttamisen muodot pitävät sisällään omien päätösten tekoa ja integroitumista osaksi esimerkiksi poliittista yhteiskuntaa. Se on myös osa ihmisen identiteetin muodostumista ja säilyttämistä – yksilön tarve muodostaa selkeä kuva itsestään, taidoistaan ja taustastaan. (Allardt 1976, 38–49.)

Hyvinvointi jaetaan tyypillisesti objektiiviseen ja subjektiiviseen hyvinvointiin. Niiranen-Linkama ja Kuru (2014, 11) toteavat, että objektiivinen hyvinvointi on omien tarpeiden tyydyttämistä, jossa ihminen tietää itse, mihin ja miten käyttää omat resurssinsa. Objektiivista hyvinvointitietoa saadaan ulkoisesti mittaamalla, esimerkiksi hyvinvointia kuvaavilla rekisteritiedoilla. THL (2015) kuvaa, että subjektiivinen hyvinvointi tarkoittaa yksilön omaa kokemusta hyvinvoinnistaan eli esimerkiksi millaisena hän kokee fyysisen ja psyykkisen terveytensä tai materiaalsen pääomansa. Ainoastaan hyvät elinolot eivät takaa yksilön hyvinvoinnin kokemusta, koska siihen liittyy aina paljon muitakin osatekijöitä. Subjektiiviseen hyvinvointiin liitetään onnellisuus ja tyytyväisyys elämään. Yksilötasolla onnellisuus edellyttää miellyttävän kokemusmaailman. Koettua hyvinvointia pyritään yhä enemmän mittaamaan elämänlaadulla, jota muokkaavat terveys, ihmissuhteet, yksilön odotukset hyvästä elämästä, materiaallinen hyvinvointi ja omanarvontunto. Väestöryhmien väliset erot ovat suuret kaikilla edellä mainituilla ulottuvuuksilla.

Hyvinvointi koostuu kolmesta eri teemasta, jotka ovat terveys, koettu hyvinvointi ja materiaallinen hyvinvointi. THL:n (2018) mukaan terveys on fyysisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin tila. Terveys on siis paljon isompi kokonaisuus kuin pelkkä fyysisen vaivan tai sairauden puute. Puhutaan voimavarasta, jonka avulla monet hyvinvoinnin osatekijät ja hyvä elämä voivat yli-

päänsä toteutua. *Terveys on inhimillinen perusarvo ja välttämätön sosiaaliselle ja taloudelliselle kehitykselle* (THL 2018). Resurssiteoriassa ihmisen hyvinvointi perustuu saatavilla olevista resursseista, joiden mukaan koettua hyvinvointia usein tarkastellaan. Terveyseroissa keskeisimpiä ovat sosioekonomiset erot, jotka liittyvät elämäntapoihin ja terveystaloudellisiin eroihin sekä tuloihin ja omaisuuteen. Sosioekonomisilla tekijöillä on selkeä yhteys hyvinvointiin ja terveyteen. Materiaalinen hyvinvointi koostuu elinoloista ja toimeentulosta – niitä tarkastellaan yleisesti tuloeroina ja köyhyystutkimuksina. Toimeentuloon vaikuttaa aina tulot ja menot sekä niiden yhteisvaikutus yksilön elämässä, oli se sitten positiivista tai negatiivista. (Kallunki & Lehtonen 2012, 359–360; Raijas 2008, 2–13; Vaarama ym. 2010, 11–13.)

Ihmisten välinen sosiaalinen eriarvoisuus näkyy viimekädessä terveyseroina. Yhteiskunnalliset rakenteet vaikuttavat ihmisten elinympäristöihin, työ- ja asumisoloihin, elintapoihin sekä sosiaali- ja terveystaloudellisiin, joilla kaikilla on välittömä yhteys terveyteen. Sosioekonominen asema on yhteydessä siihen, altistuuko ihminen esimerkiksi työssään ja asumisessaan terveyttä vaarantaville tekijöille. Sosioekonomiseen asemaan liittyvät arvot, asenteet ja sosiaaliset verkostot ohjaavat pitkälti elintapoja. Vahva yhteys nähdään myös sosiaali- ja terveystaloudellisten sekä sosioekonomisen aseman välillä, sillä terveydenhuoltojärjestelmä ei kohtele ihmisiä aina tasa-arvoisesti. (THL 2015.)

Fyysinen hyvinvointi rinnastetaan usein yksilön fyysiseen terveydentilaan. Fyysinen terveys koostuu monista asioista, kuten unesta, levosta ravinnosta ja liikunnasta. Ihmisten henkilökohtainen näkemys fyysisestä kunnostaan vaikuttaa omaan hyvinvointikäsitykseen. Ihminen voi olla fyysisesti sairas ja hän voi silti kokea voivansa hyvin, koska esimerkiksi liikkuu, syö ja nukkuu hyvin. Tupakoinnin, päihteiden käytön, ravinnon, unen ja liikunnan merkitystä terveyteen kyseenalaistaa tänä päivänä tuskin kukaan. Fyysisen hyvinvoinnin ylläpitäminen on tärkeää myös mielen hyvinvoinnin kannalta. (Allardt 1976.) Tutkimusten mukaan liikunnalla on selkeä yhteys ihmisen psyykkisiin toimintoihin. Fyysinen rasitus vaikuttaa aivojen hormonitoimintaan ja esimerkiksi mielihyvän kokemista säätelevää dopamiinihormonia alkaa liikkuesssa erittyä, jolloin syke ja verenpaine sekä energiatasot nousevat. Liikunnan positiiviset vaiku-

tukset perustuvat myös siihen, että aivojen verenkierto paranee ja kehon lämpötila nousee väliaikaisesti lievittäen mm. alakuloisuuden ja ahdistuneisuuden tunnetta. (Partonen 2010, 511.)

2.2 Aiemmat tutkimukset hyvinvoinnista

Nuoruus on keskeistä aikaa terveyden, elintapojen ja mielenterveyden häiriöiden näkökulmasta. Nuoren elämäntapatottumukset muovautuvat iän tuoman kokemuksen ja tiedon myötä. Nuoruudessa ilmaantuvat usein myös ensimmäiset mielenterveyden häiriöt. Häiriöiden päällekkäisyys on yleistä, mistä käytetään myös termiä komorbiditeetti. Suurin osa nuorista kehittyy toimintakyvyltään normaalisti, mutta eri tutkimusten mukaan jopa 20–25 prosenttia nuorista kärsii jostakin mielenterveyden häiriöistä. Samaan aikaan erot nuorten välillä kasvavat – tutkimusten mukaan eriarvoistumiskehitys on kasvussa, eli osa nuorista voi psyykkisesti todella hyvin ja osa todella huonosti. Tällainen polarisoituminen ilmenee yhteiskunnassamme sosioekonomisten ryhmien välillä melkein kaikilla hyvinvoinnin ja terveyden ulottuvuuksilla. Sosioekonomisella asemalla viitataan lähes aina aineellisiin voimavaroihin, kuten tuloihin ja omaisuuteen. Tällaisten voimavarojen hankkimisen edellytyksiin lukeutuvat mm. koulutus, ammatti ja työelämän status. Näin ollen kaikilla näillä sosioekonomisilla tekijöillä on johdonmukainen yhteys hyvinvointiin ja terveyteen sekä niiden määrittäjiin. (Allardt 1976; THL 2015.)

Useiden tutkimusten valossa huono-osaisuus on periytyvää ja lapsuuden perheen elämän kuormittavilla tekijöillä voi pahimmillaan olla hyvin kauaskantoisia seurauksia. Perheet saattavat kohdata vaikeuksia, jotka vaikuttavat heidän lastensa myöhempään hyvinvointiin. Tällaisia vaikeuksia tutkimusten mukaan ovat esimerkiksi työttömyys, toimeentulovaikeudet, päihde- ja mielenterveysongelmat, muut terveyteen liittyvät ongelmat, väkivalta ja vanhempien väliset jatkuvat riidat sekä avioerot. Väestötutkimusten mukaan yleisimpiä lapsuuden perheen isoja vaikeuksia olivat pitkäaikaiset taloudelliset ongelmat, isän alkoholiongelma, vanhempien avioero, vanhempien vakavat sairaudet tai vammat ja muut perheen sisäiset konfliktit (13–29 %). Lapsuuden olot voivat vaikuttaa ihmisen myöhempään hyvinvointiin sekä välillisesti että välittömästi yhdessä muiden tekijöiden kanssa. Vaikka lapsuuden perheen elinolot ovat olleet yhteydessä myöhempien ikävaiheiden terveyteen ja laajemmin hyvinvointiin, ei

kuitenkaan vielä tiedetä tarpeeksi siitä, miten pitkälle tämä yhteys välittyy elämän aikana. Toisaalta on myös osattu tunnistaa useita suojaavia tekijöitä, jotka voivat pysäyttää ongelmien siirtymisen seuraavalle sukupolvelle. (THL 2015, 2016.)

Pohjoismaiselle hyvinvointitutkimukselle on ollut ominaista resursseihin keskittyvä lähestymistapa, jossa hyvinvointia analysoidaan yksilön resurssien hallinnan näkökulmasta. Viime vuosina kansainvälinen hyvinvointitutkimus on keskittynyt enemmän subjektiivisen hyvinvoinnin mittaamiseen ja arvioimiseen. Koetun hyvinvoinnin näkökulmasta keskiössä ovat ihmisten kokemukset, tarinat ja tulkinnot omasta elämästään. Tutkimukset eroavat toisistaan mm. siinä, mihin hyvinvoinnin ulottuvuuteen taide ja taiteellinen toiminta liitetään. Taiteen vaikutuksia voidaan havainnoida esimerkiksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tasolla tai huomio voidaan kohdistaa ihmisen ja ympäristön väliseen dialogiin. Eroavaisuuksia löytyy myös siinä, missä mittakaavassa ja millä aikavälillä hyvinvoinnin ilmiöitä tarkastellaan sekä millaiset ihmiskäsitykset tutkimusten taustalla vaikuttavat. (Laitinen 2017, 20–21.)

Tutkimusten mukaan erilaisten taiteiden ja kulttuurin kuluttaminen sekä harrastaminen edistävät hyvinvointia ja terveyttä. Kulttuurin ja taiteiden harrastaminen herättää ihmisessä myönteisiä tunteita ja voi jopa lisätä elinvuosia harrastamattomiin verrattuna. Monipuolinen kulttuurin kuluttaminen ja harrastaminen ovat pitkäikäisten yhteisöjen ja väestöjen tapa elää. (Hyypä & Liikanen 2005, 86.) Taiteen ja kulttuurin rooli myös yhteisen identiteetin muodostajana on merkityksellinen, sillä se synnyttää me-henkeä, joka taas johtaa sosiaaliseen pääomaan ja terveyteen (Hyypä & Liikanen 2005, 36). Luovaan toimintaan osallistumisella on todettu olevan positiivisia vaikutuksia myös mm. itsetuntoon ja itseluottamukseen. Esimerkiksi kuorolaulaminen on antanut osallistujille merkityksellisyyden kokemuksia ja vahvistanut arvokkuuden tunnetta. Tällainen ryhmämuotoinen musiikkitoiminta vahvistaa itsevarmuutta ja tuo hyvän mielen. (Laitinen 2017, 30.)

Laitisen (2017, 30–31) mukaan taidelähtöisellä ja luovalla toiminnalla on tutkimusten valossa paljon positiivisia vaikutuksia mielen hyvinvointiin, koettuun hyvinvointiin, onnellisuuteen ja elämänlaatuun. Tutkimusten mukaan luova toi-

minta tuo elämään iloa, tyytyväisyyttä, rentoutusta ja vähentää myös ahdistuksen sekä masennuksen oireita. Tapaustutkimuksista on selvinnyt, että taiteellinen toiminta voi auttaa kroonisen kivun kanssa elämiseen ja sen hyväksymiseen. Taiteellinen toiminta voi antaa suojapaikan tai olla positiivinen häiriötekijä, joka auttaa unohtamaan hetkeksi vaikeat olosuhteet, sairauden tai kivun. Kivun hyväksymisen on katsottu vaikuttavan parempaan fyysiseen, sosiaaliseen ja emotionaaliseen toimintakykyyn. Tutkimuksissa on käynyt ilmi myös taiteen tarjoama mahdollisuus rakentaa identiteetti uudestaan erityisesti muutos- ja käännekohdissa sekä silloin, kun identiteetti on muuttunut sairauden vuoksi.

Tutkimuksissa on havaittu, että yhteisöissä toteutettu taide parantaa itsetuntemusta ja tunteiden ymmärtämistä sekä antaa sosiaalista tukea. Taiteen on kerrottu lisäävän yhteisöllisyyden kokemusta ja yhteisöjen rakentumista. Useissa tutkimuksissa korostuu taideprojektien ja luovan toiminnan merkitys sosiaalisen pääoman lisääjinä. Taiteellisen toiminnan myötä on mahdollista oppia sosiaalisia taitoja ja kehittää niitä sekä samalla laajentaa sosiaalisia verkostoja. Esimerkiksi eräässä australialaisessa tutkimuksessa selvitettiin nuorten parissa toteutettujen taideprojektien vaikutuksia sosiaalisten verkostojen määrään ja laatuun, ja selvisi, että taiteellinen toiminta vaikuttaa niihin myönteisesti – osallistujien luottamus muita kohtaan parani ja ymmärrys sekä omien että muiden uskomuksista, arvoista, kielestä, tavoista ja tottumuksista lisääntyi ja kehittyi. Taiteellinen työskentely tarjosi nuorille merkittäviä onnistumisen kokemuksia ja kokemuksen kuulumisesta johonkin itseään suurempaan. (Laitinen 2017, 32.)

Kansainvälisen tutkimuksen mukaan näyttää vahvasti siltä, että osallistava ja yhteisöllinen taide vaikuttaa positiivisesti etenkin vaikeassa asemassa olevien nuorten hyvinvointiin, sosiaaliseen osallistumiseen ja yhteiskuntaan kiinnittymiseen. Myönteisten vaikutusten pitkäkestoisuudella on myös näyttöä. Toisaalta tutkimuksissa on todettu, ettei taidetoiminta automaattisesti saa aikaan toivottuja muutoksia. Haavoittuvassa asemassa olevien nuorten kanssa tehdyt taideprojektit voivat olla myös ristiriitaisia tai negatiivisia kokemuksia, jotka olisi hyvä tunnistaa ja ottaa huomioon toimintaa suunniteltaessa ja toteutettaessa. Tutkimuksissa on käynyt ilmi mm. taideprojektien loppumiseen liittyvät

haasteet: niiden päätyminen voidaan kokea surullisena ja ahdistavana sekä niihin voi liittyä hylätyksi tulemisen pelkoa. (Taide ja hyvinvointi 2017, 41.)

Nuorten taidetoimintaan kohdistuvissa tutkimuksissa todetaan taiteen vaikutusten voivan olla sattumanvaraista. Taiteellisen toiminnan merkitykset muovautuvat yksilöllisistä, kulttuurisista, materiaalisista, rakenteellisista ja sosiaalisista tekijöistä. Taiteen positiivisiksi koettujen merkitysten syntyminen on riippuvaista myös useista taideprojekteihin liittyvistä tekijöistä, kuten nuorten mahdollisuuksista vaikuttaa toiminnan sisältöihin ja päätöksentekoon. Taidepalveluita suunniteltaessa tulisi ottaa huomioon myös se, miten saadaan tavoitettua toimintaan mukaan ne nuoret, jotka ovat lähtökohtaisesti vaarassa jäädä palveluiden ulkopuolelle. On olemassa riski, että taidetoiminnalla lisätään sosiaalista eriarvoisuutta jos hyödyt kohdistuvat vain niihin, joilla on jo paljon taloudellista, sosiaalista ja kulttuurista pääomaa. (Taide ja hyvinvointi 2017, 41–42.)

3 LUOVAT MENETELMÄT

3.1 Luovuus käsitteenä

Luovat menetelmät ovat taidelähtöisiä toimintatapoja ja niihin kuuluvat kaikki erilaiset taiteen muodot kuten tanssi, musiikki, draama ja kuvataide. Taidetta tarvitaan, koska se antaa mahdollisuuden sanoittaa myös sellaisia asioita ja tunteita, joita on vaikea tai jopa mahdotonta ilmaista tavallisella kielellä. Taiteen välityksellä voidaan myös luoda dialoginen suhde ympäröivään maailmaan. Ihmisillä on sisäinen tarve tulla nähdyksi ja kuulluksi, jolloin tilan siihen voi antaa jokin itselle sopiva taiteellinen menetelmä. Taiteella on suora yhteys tunteisiin ja parhaimmillaan se jättää muistiin ikuisen elämysjäljen, oli sitten taiteen toteuttaja tai katsoja. (Voimaa taiteesta 2013, 10.)

Taidelähtöisillä menetelmillä on erilaisia käyttötarkoituksia. Taide ja kulttuuri voivat tarjota nautintoa ja elämyksiä, edistää yhteisöllisyyden muodostumista, lisätä elinolojen viihtyisyyttä ja niillä on suora yhteys terveyteen ja hyvinvointiin. Aiemmin tehdyt tutkimukset osoittavat, että esimerkiksi ne ihmiset, jotka osallistuvat aktiivisesti kulttuuritoimintaan, elävät pidempään kuin vähän tai ei

ollenkaan osallistuvat. Nykyisin etenkin yhteisöllisillä, osallistavilla ja eläyty-
mistä kehittäville taiteen muodoilla on paljon kysyntää, koska ne koskettavat
ihmisyyden hankalia kysymyksiä. Taidetta tarvitaan, koska se on monille tapa
lähestyä ja käsitellä vaikeitakin asioita. Vaikeat elämäntilanteet ja ikävät koke-
mukset voivat olla monille taiteen toteuttamisen taustalla. Taiteesta voi saada
voimaantumisen kokemuksia, ja sen avulla jaksaa mennä elämässä eteen-
päin. Elämän murrosvaiheiden lisäksi taide voi myös vahvistaa itsetuntoa, mi-
nä kuvaa ja identiteettiä. (Voimaa taiteesta 2013, 8–9.)

Taide ei ole kenenkään yksityistä omaisuutta, vaan se kuuluu kaikille (Voimaa
taiteesta 2013, 10). Tämä ajatus on yhteydessä suoraan sosiaalipedagogiikan
käsitteisiin, kulttuuriseen demokratisaatioon ja kulttuuriseen demokratiaan. Ly-
hyesti selitettynä kulttuurinen demokratisaatio tarkoittaa sitä, että taide ja kult-
tuuri eivät ole vain joidenkin harvojen etuoikeus, vaan jokaisella pitäisi olla
mahdollisuus nähdä ja kokea taidetta. Pääpaino on saavutettavuudessa –
mahdollistetaan jokaisen oikeus nauttia esimerkiksi kuvataiteista, kirjallisuu-
desta ja musiikista sekä tuodaan nämä taiteenmuodot kaikille helposti lähes-
tyttäviksi. (Kurki 2000, 14.) Kulttuurinen demokratia taas tarkoittaa sitä, että
annetaan kaikille ihmisille mahdollisuuksia osallistua taiteen ja kulttuurin to-
teuttamiseen (Ponsa 2013, 6). Kulttuurinen demokratisaatio ja kulttuurinen de-
mokratia ovat käsitteitä, jotka nivoutuvat yhteen sosiokulttuurisen innostami-
sen kanssa. Taiteen toteuttaminen ei aina synny itsestään ja silloin tueksi tar-
vitaan innostamista. Sosiokulttuurisessa innostamisessa keskeisiä teemoja
ovat yhteisöllisyys, osallistuminen, dialogi, luovuus, herkistyminen ja toimin-
taan sitoutuminen. Innostaminen on asenne, joka koetaan ammatilliseksi kut-
sumukseksi ja siihen myös sitoudutaan. Innostamisen menetelmän avulla pyri-
tään luomaan ihmisten osallistumisen kautta kasvattava ja solidaarisuuden ar-
vot tiedostava yhteiskunta. (Kurki 2000, 14.)

Innostamisessa on kolme näkökulmaa suhteessa kulttuuriseen demokratisaa-
tioon ja demokratiaan. Konservatiivisessa näkökulmassa korostuvat yhteis-
kunnan ja yhteisön traditionaaliset arvot sekä niiden säilyttäminen. Innostami-
sessa noudatetaan siis yhteiskunnallisen järjestelmän tavoitteita. Modernissa
näkökulmassa innostamisen tärkein tehtävä on säilyttää kulttuurinen perintö.
Oleellista on myös se, että monilla olisi oikeus nauttia kulttuurisista asioista ja

eriarvoisuus sen suhteen tasoittuisi. Innostajan tehtävä on saada aikaan paljon kulttuurisesti puhuttelevaa keskustelua ihmisten välille. Moderni määritelmän ja kulttuurisen demokratisaation välillä on paljon yhteistä. Transformatiivisesta näkökulmasta katsottuna kulttuuri syntyy ihmisistä. Pyrkimyksenä on transformoida eli muuttaa omaa arkea ja olla oman elämänsä toteuttaja. Innostajan rooli on auttaa ihmisiä osallistumaan ja löytämään erilaisia kulttuurin muotoja. (Kurki 2000, 63–64.)

3.2 Tanssi luovana menetelmänä

Tanssille ei ole yhtä ja oikeaa määritelmää ja se riippuu voimakkaasti siitä, mistä näkökulmasta tanssia tutkitaan. Pakkasen ym. (1999, 9) mukaan suomalainen tanssitutkimus on kehittynyt ja siitä on tullut monitieteinen. Monitieteisyys onkin hyvä tapa lähestyä tanssia, sillä tanssi ei näyttäisi asettuvan vain yhdelle tieteen alueelle tai yhteen teoreettiseen selitysmalliin. Yleistä on, että Suomessa sekä ulkomailla tanssitutkijat ovat tanssialan ammattilaisia, jolloin ammattitieto ja tutkimustieto rikastuttavat toisiaan. Suomalaiseen tanssitutkimukseen yhdeksi osaksi on tullut myös taiteellispainotteinen tutkimus, joka on osa Teatterikorkeakoulun jatko-opintoja. 1980-luvulta alkaneen tanssitaiteen murrokseen on vaikuttanut monipuolisesti akateemisen ja taiteellisen tutkimuksen vahva herääminen ja kasvu. (Pakkanen ym. 1999, 9-10; Makkonen, 2017.)

Hanna (1987, 3–4) kuvaa, että tanssi on fyysistä tekemistä, jossa keho liikkuu tai elehtii. Tanssi on kulttuurista käyttäytymistä, jossa ihmisten arvot ja asenteet muovaavat tuotetun liikkeen ulkomuotoa ja sisältöä. Tanssi on sosiaalista käyttäytymistä, koska siihen liittyy vahvasti yhteisöllinen tekeminen. Tanssi voi olla myös taloudellista käyttäytymistä, koska ammattitanssijoille maksetaan palkkaa. Tanssi voi käsitellä poliittisia ja yhteiskunnallisia arvokäsityksiä ottamalla kantaa esimerkiksi sukupuolirooleihin. Tanssin avulla voi kommunikoida, koska se on tunteiden ja ajatusten fyysinen kuvaus. Tämä kaikki kuvastaa sitä faktaa, että tanssi muodostaa kognitiivisia ja emotionaalisia kokemuksia. Tanssi on siis luonteeltaan sekä fyysistä että psykologista. Tanssin fyysisyyden ja psykologian yhdistäminen on synnyttänyt myös terapiamuodon, jota kutsutaan tanssi-liiketerapiaksi. Nyanssin (2015) mukaan se on terapiaa,

jossa painottuu kehollisen ja luovan prosessin merkitys terapeuttisessa vuorovaikutussuhteessa. Tanssi-liiketerapia on luonteeltaan integratiivista, ja menetelminä käytetään mm. kehotietoisuustyöskentelyä, liikeimprovisaatiota ja liikekokemusten läpikäymistä sanoin, kuvin tai liikkein. Tanssi-liiketerapeuttisen työskentelytavan keskeisiä perusteita ovat voimavara- ja ratkaisukeskeiset teoriat sekä psykodynaamiset ja luovuuteen liittyvät teoriat.

Tanssin kenttä on laaja. Anttilan (1994) mukaan se jakautuu kahteen osaan: esittävään tanssiin ja osallistuvaan tanssiin. Tanssi voi olla esittävää taidetta, sosiaalista vuorovaikutusta tai vaikka osa uskonnollista rituaalia. Tanssikasvatusta on pelkkää opetusta laajempi käsite. Se on kokonaisvaltaista toimintaa sisältäen tanssitaidon lisäksi tanssi-ilmaisun kehittämistä sekä tanssitiedon opiskelua. Tanssikasvatuksessa oleellista on tanssimuotojen perustietojen ja taitojen opiskelu. Tanssikoulutus on puolestaan tanssin ammatteihin tähtäävää toimintaa. Tanssikoulutuksessa on paljon yhtäläisyyksiä tanssikasvatukseen. Tanssilajien tekniikan, ilmaisun, improvisaation, tuottamiskyvyn ja kooreografian lisäksi tanssikoulutuksessa perehdytään teoriaan, kuten tanssihistoriaan ja kehon anatomiaan. Tanssinopetus kohdistuu jonkin tietyn tanssityylin tai -muodon opettamiseen. Tällaista toimintaa harjoitetaan yleensä tanssikouluissa ja tanssiseuroissa. (Anttila 1994, 7-9.)

Opetushallituksen (s.a.) mukaan Suomen harrastetanssikoulujen tarjoama tanssin taiteen perusopetus antaa oppilaalle mahdollisuuden harrastaa tanssia pitkäaikaisesti ja kehittää sekä tiedollisia että taidollisia valmiuksia. Opetus painottaa oppilaan fyysistä ja psyykkistä kehitystä sekä hyvinvointia, ja kannustaa oppilasta terveellisiin elämäntapoihin. Taiteen perusopetuksessa voi opiskella joko yleisen tai laajan oppimäärän. Tanssin yleisen oppimäärän pyrkimyksenä on tuottaa oppilaalle tanssin ja liikunnan iloa. Kokemusperäinen suhde tanssiin luo pohjan kulttuurimyönteisyydelle ja koko elämän kestäväälle tanssiharrastukselle. Oppilaan taiteellista luovuutta ja itsetunnon kehittymistä tukevat esiintyminen ja itsensä ilmaiseminen. Tanssin yleisen oppimäärän opinnot sisältävät kymmenen opintokokonaisuutta, jotka oppilas valitsee tarjolla olevista opintokokonaisuuksista. Tanssin laaja oppimäärä puolestaan tarjoaa oppilaalle mahdollisuuden harrastaa tanssia pitkäjänteisesti ja kehittää erilaisia valmiuksia, joita tarvitaan ammattiopinnoissa. Oppilaan tulee syventää tanssi-ilmaisuaan elämyksellisen ja tutkivan oppimisen kautta. Tanssin

laajan oppimäärä sisältää perusopinnot sekä syventävät opinnot. (Opetushallitus s.a.)

Tanssi yhdistää taiteen ja liikunnan toisiinsa. Tanssikasvatuksen tavoite on kehittää fyysisiä taitoja ja auttaa oppilaita löytämään oma sisäisen maailman sekä ilmaisuvoiman. Vaikka tanssiminen on ihmiselle luontainen itseilmaisun muoto, ei suomalaisessa kasvatustajärjestelmässä ole osattu oivaltaa tanssin merkitystä ja kasvatuksellista näkökulmaa. Tanssikasvatuksen avulla voitaisiin vastata moniin kasvatukselle asetettuihin haasteisiin, koska parhaimmillaan tanssin avulla yksilö voi luoda käsityksen itsestään. Tanssin tuominen riittävän aikaisin esimerkiksi osaksi opetusta ehkäisee kielteistä kehoon ja ilmaisuun liittyvää estyneisyyttä. Tanssiin tutustuminen tulisi tapahtua mahdollisimman luontevasti ja ennakkoluulottomasti, joten varhaiskasvatus olisi paras mahdollinen ajankohta tutustuttaa lapset tanssin maailmaan. (Anttila 1994, 10.)

Tanssikasvatuksen avulla autetaan oppilaita ymmärtämään, että tanssi on taidemuoto, jota voi tulkita, analysoida, vastaanottaa ja toteuttaa itse. Tanssikasvatuksen tarkoitus on hämärtynyt ja se on osaltaan hidastanut tanssin nousua kulttuurissamme läheiseksi taidemuodoksi. Tanssin paikka myös koulujen opetussuunnitelmissa on ollut pitkään epäselvä ja varsinkin Englannissa sekä Yhdysvalloissa kiistanalainen asia. Tanssin liittäminen liikuntaan tai saaminen omaksi oppiaineeksi kouluihin ei ole onnistunut kovin hyvin. Tanssikasvatuksen käytännön kannalta haitallista on liiallinen luokittelu ja vastakkainasettelu. Kiistanalainen aihe on ollut pitkään esimerkiksi se, onko tanssi lähestymistavaltaan ”tanssia liikkeenä” vai ”tanssia taiteena”. Tanssi liikkeenä kuvastaa sitä, että tanssi on yksi liikunnan osa-alue ja tanssi taiteena korostaa taiteellista sekä esteettistä kehitystä hyväksymättä tanssia osaksi liikuntaa. Jälkimmäinen näkökulma korostaa siis sitä, että tanssi ansaitsee oman itsenäisen aseman. (Anttila 1994, 11.)

Tanssin erilaiset näkökulmat muodostavat kaksi perusulottuvuutta, jotka ovat utilaaristinen näkemys ja esteettinen näkemys. Utilaaristinen näkemys eli kasvatuksellinen malli perustuu pitkälti Rudolf Labanin teorioihin ja ideoihin. Tämä malli oli suosittu Englannissa ja Yhdysvalloissa aina 1970-luvulle saakka, kunnes Labanin teorioiden moninaiset tulkinnot aiheuttivat epäselvyyttä tanssikasvatuksen tarkoitukselta. Arvostelijoiden mielestä kasvatuksellinen malli ei

riittävästi korosta taiteellisuutta ja esteettisyyttä, vaan sen sijaan keskittyy sisäisäisiin prosesseihin eli ihmisen persoonallisuuden kehittymiseen tanssin kautta. Ominaista kasvatukselliselle mallille on se, että mikä tahansa liike voi olla tanssia. Liiallinen huomion kiinnittäminen pelkästään ulkoiseen muotoon on kasvatuksellisen näkemyksen mukaan pinnallista taiteen merkityksen kannalta. Kasvatuksellinen malli korostaa tanssin kautta tapahtuvaa taiteellista kasvua, jossa päästään omaan sisäiseen maailmaan, tunteisiin ja ideoihin. Ilmaisun sisältö on silloin taiteellisen luomisprosessin keskiössä. Esteettisessä eli ammatillisessa mallissa keskeistä on tanssitaidon kehittäminen. Malli pitää tanssia taiteena ja omana itsenäisenä aineena. Tanssi-ilmaisu koostuu ulkoisista kokemuksista sekä tanssitaidon ja tanssitaiteen tuntemuksesta. (Anttila 1994, 12.)

4 TUTKIMUSPROSESSIN KUVAUS

4.1 Tutkimuksen kohdejoukko

Tutkimuksen kohdejoukkona on ammatillisessa erityisoppilaitoksessa opiskelevat nuoret, jotka valmistuvat ammattitanssijoiksi. Kyseinen oppilaitos tarjoaa eri alojen koulutuksia, jotka on tarkoitettu erityisopetusta, yksilöllistä tukea ja ohjausta tarvitseville henkilöille. Tutkittavilla on erilaisia psyykkisiä tai fyysisiä vaikeuksia elämässään, ja kaikkia heitä yhdistää halu tanssia sekä tulla tanssin ammattilaisiksi. Jokaisella heistä on henkilökohtainen opetussuunnitelma ja henkilökohtainen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma. Niissä huomioidaan yksilölliset tarpeet ja tavoitteet. Suunnitelmissa siis otetaan huomioon, miten oppiminen mahdollistuu parhaiten ja miten opintoja tuetaan koko opiskeluiden ajan. Suunnitelmat muuttuvat, täydentyvät ja tarkentuvat opiskeluiden aikana.

4.2 Tutkimuskysymykset

Tutkimuskysymykseni on: Miten tanssi luovana menetelmänä tukee yksilön hyvinvointia?

4.3 Tutkimus- ja haastattelumenetelmä

Tutkimukseni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jossa pyritään kuvaamaan tutkimuksen kohdejoukon todellista elämää mahdollisimman laajasti. Kvalitatiivisen tutkimuksen perustarkoitus on hankkia kokonaisvaltaista tietoa jostain ilmiöstä ja aineisto kerätään luonnollisissa, todellisissa tilanteissa. Tutkijan rooli on luottaa omiin havaintoihinsa ja tutkittavien kanssa käytyihin keskusteluihin. Tähän menetelmään ei tarvita mittausvälineitä kuten kirjallisia testejä, vaan sen sijaan luotetaan ihmisen riittävän joustavaan sopeutumiseen vaihtelevissa tilanteissa. Apuna täydentävän tiedon hankinnassa voi käyttää myös lomakkeita ja testejä. (Hirsjärvi ym. 2012, 160–164.)

Pääpaino laadullisessa tutkimuksessa on löytää sekä paljastaa tosiasioita. Kun tutkijan pyrkimys on paljastaa odottamattomia seikkoja, käytetään induktiivista analyysiä. Sen lähtökohtana ei ole testata teoriaa tai hypoteesia, vaan tarkastella aineistoa monitahoisesti ja yksityiskohtaisesti. Tutkija ei määrää sitä, mikä on tärkeää. Toisaalta tutkittua ilmiötä kohtaan ei voi koskaan olla täysin objektiivinen, sillä tutkijan omat arvot ja henkilökohtaiset kokemukset vaikuttavat aina ymmärrykseen ja näkemykseen tutkittavasta ilmiöstä. Tutkijan objektiivisuutta muokkaavat väistämättä myös aiempi tieto ja aiemmat tutkimukset. (Hirsjärvi ym. 2012, 160–164.)

Yleisesti ottaen kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään löytämään jotain uutta eikä toistamaan jo olemassa olevia totuuksia ja väittämiä. Nykyään laadullinen tutkimus sisältää lukuisia merkityksiä, koska kyseessä ei ole vain yhdenlainen hanke, vaan joukko moninaisia tutkimuksia. Kun termejä, lajeja ja suuntauksia on paljon, niin voidaan nojautua Teschin (1991) näkemykseen, jonka mukaan erilaisten tutkimusorientaatioiden välillä on vahva perheyhtäläisyys, sillä ne kaikki korostavat sosiaalisten ilmiöiden merkityksellistä luonnetta ja tarvetta ottaa nämä huomioon, kun kuvataan, tulkitaan tai selitetään kommunikaatiota, kulttuuria tai sosiaalista toimintaa. (Hirsjärvi ym. 2012, 160–164.)

Laadullisissa tutkimuksissa suositaan metodeja, joissa tutkittavien ajatukset ja näkökulmat pääsevät esille. Tapaukset tulee käsitellä ainutlaatuisina, ja aineistoa tulkitaan sen mukaisesti. Tiedonkeruu tapahtuu haastattelemalla.

Niinpä valitsin menetelmäksi teemahaastattelun. Teemahaastattelussa kysymykset on kohdennettu tietynlaisiin aihepiireihin. Haastatteluilla halutaan saada tietoa tutkittavien henkilöiden subjektiivisista kokemuksista. Teemahaastattelulla voidaan tutkia yksilön elämysmaailmaa – ajatuksia, tunteita ja kokemuksia. Tällainen puolistrukturoitu haastattelu oli paras vaihtoehto, sillä ennalta määrättyt avoimet kysymykset antoivat hyvän rakenteen haastatteluille. Haastattelun pääteemat ovat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi, ja jokaiseen niistä keksin 6–8 kysymystä. Alussa oli myös itse teemaan johdatteleva kysymys. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47–48.)

Eskolan ja Suorannan (1996, 88) mukaan teemahaastattelu antaa haastateltavalle mahdollisuuden puhua vapaasti, jolloin materiaalin tulisi olla haastateltavaa kuvaavaa tietoa. Teemahaastattelu on kyselylomakkeen ja avoimen haastattelun välimuoto eli ns. puolistrukturoitu haastattelumuoto. Tällaisessa haastattelussa tyypillisintä on, että aihepiirit eli teemat ovat etukäteen tiedossa, mutta kysymysten tarkka järjestys puuttuu ja haastattelutilanteessa haastateltaja saattaa lisätä uusia kysymyksiä luonnollisena jatkumona. Teemahaastattelulla tavoitellaan tiettyjä asioita, jotka saadaan antamalla haastateltavalle sekä tilaa että johdattelevia kysymyksiä. Avoimet kysymykset ovat niitä, joilla voidaan mahdollistaa haastateltavien ainutlaatuiset kokemukset ja kertomukset. Pulma on kuitenkin aina se, onko haastateltavien vastaukset luotettavia ja sisältyykö niihin liikaa sosiaalisesti hyväksyttäviä vastauksia. Teemahaastattelu ei yksinomaan ole kvalitatiivisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmä, vaan sitä voidaan käyttää yhtä hyvin myös kvantitaavisessa eli määrällisessä tutkimuksessa. Tällöin aineistosta voidaan laskea frekvenssejä, joita voidaan saattaa tilastolliseen muotoon. Saatuja tuloksia voidaan analysoida monin eri tavoin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134–135.)

Laadin haastatteluita varten haastattelurungon (liite 1), joka sisältää erilaisia hyvinvointiin liittyviä aihepiirejä. Operationalisoin eli purin hyvinvoinnin osalueisiin liittyvät kysymysten teemat mahdollisimman tarkasti, jotta saisin kattavaa tietoa monesta eri näkökulmasta. Tuntui luontevalta edetä haastattelurungon mukaisesti, sillä kysymyksiä oli riittävästi ja kattavasti. Jouduin haastatteluissa käyttämään myös hieman apukysymyksiä. Ensimmäisen haastattelun jälkeen muokkasinkin muutamaa kysymystä haastateltavalle ymmärrettävämpään muotoon. Koin saavani laadullisesti hyviä vastauksia, sillä lähes kaikki

haastateltavat puhuivat paljon, ja huomasin selkeästi heidän pohtivan kysymyksiä ja vastauksia.

4.4 Aineistonkeruuprosessi

Ensimmäisen kerran vierailin oppilaitoksessa keväällä 2017. Tapasin kaksi tanssialan lehtoria ja haastattelin heitä harjoitustyötäni varten. Käsittelin harjoitustyössä samaa hyvinvoinnin teemaa opettajien näkökulmasta. Vierailun yhteydessä tapasin osan luokasta ja kerroin heille tulevasta tutkimuksestani. Kuvasimme myös pienen videopätkän, jossa esittelin opinnäytetyöni aiheen, ja kysyin halukkaita osallistumaan tutkimukseeni. Video jaettiin luokan Facebook-ryhmässä, ja sen jälkeen sain sähköpostitse yhteydenottoja muutamalta opiskelijalta, jotka ilmoittivat haluavansa osallistua. Sain yhteensä viisi vapaaehtoista osallistujaa ja haastattelin heitä kaikkia. Yksi viidestä haastateltavasta suorittaa melkein kaikki opintonsa koulun ulkopuolella yksityisessä tanssikoulussa. Aineiston keräsin vuonna 2017 loka-marraskuun aikana oppilaitoksen tiloissa. Jokaista haastattelua varten oli varattu rauhallinen tila, jossa pystyi hyvin nauhoittamaan haastattelut. Yhteen haastatteluun kului aikaa noin tunti ja tein ne kaikki oppituntien ulkopuolella, jotta tutkimus ei vaikuttanut opiskelijoiden opetukseen osallistumiseen.

Ennen haastatteluita luulin, että yhteen haastatteluun kuluisi aikaa 30–45 minuuttia, mutta yllätyin, kun lähes jokainen haastattelu kesti tunnin tai enemmän. Nauhoitettua aineistoa on yhteensä 5 tuntia ja 13 minuuttia sekä litteroitua aineistoa yhteensä 83 sivua. Olen tyytyväinen, että sain paljon hyvää ja laadukasta aineistoa. Tutkimukseen osallistujia oli mukava haastatella, ja haastattelut etenivät jouhevasti sekä pitkälti haastattelurungon mukaisesti. Joi-tain kysymyksiä halusin hioa ensimmäisen haastattelun jälkeen, koska sain myös hyviä korjausehdotuksia. Kaikki oleellinen tuli mielestäni kysyttyä ja kolmen ensimmäisen haastattelun jälkeen päätin pudottaa loppukysymykset tanssin merkityksestä ja tulevaisuudennäkymistä pois (liite 1), sillä materiaalia tuli hyvinvointikysymysten osalta riittävän paljon. Halusin keskittyä pääteemaan eli tanssin ja hyvinvoinnin väliseen yhteyteen ja pitää työn siten tiiviinä ja rajattuna.

4.5 Aineisto ja analyysi

Haastateltavista yksi oli mies ja loput naisia. Iältään he olivat 24–29-vuotiaita. Olen tyytyväinen, että tutkimukseeni osallistui molempien sukupuolten edustajia, sillä on hyvä kuulla erilaisia ja myös toisistaan poikkeavia näkökulmia. Haastattelut tehtyäni litteroin eli kirjoitin nauhoittamani aineiston sanasta sanaan. Luin litteraatiot huolellisesti läpi ja aineistoa läpikäydessäni alleviivasin asiat, jotka kiinnostivat eniten. Sen jälkeen laadin analyysirungon (liite 2). Käytin haastattelurunkoa analyysirungon pohjana, sillä teemat olivat jo valmiiksi laadittuja. Aineistosta ei noussut yhtään täysin uutta teemaa.

Laadullisen aineiston yleisin analyysitapa on sisällönanalyysi, jota käytän tässäkin tutkimuksessa. Sisällönanalyysillä analysoidaan sekä kirjoitettua että suullista kommunikaatiota ja se käy menettelytavaksi minkä tahansa dokumentin analysoinnissa. Sen avulla aineisto tiivistetään siten, että tutkittavaa ilmiötä, merkityksiä, seurauksia ja yhteyksiä voidaan tarkastella sekä sen jälkeen erottaa aineistosta samanlaisuudet ja erilaisuudet. Sisällönanalyysin tarkoitus on luoda aineistosta selkeää ja yhtenäistä tietoa, jotta tulkinnan sekä johtopäätösten tekeminen mahdollistuu. Laadullisen aineiston analyysissä päättelytavat voivat olla induktiivinen eli aineistolähtöinen, deduktiivinen eli teorialähtöinen tai abduktiivinen eli teoriaohjaava. Käytän aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, joka etenee kolmivaiheisena prosessina: 1. vaihe on redusointi eli pelkistettyjen ilmausten etsiminen, 2. vaihe on aineiston klusterointi eli ryhmittely yläluokitteluksi ja alaluokitteluksi ja 3. vaihe on abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen pääluokaksi/yhdistäväksi tekijäksi. (Liikenteen tutkimuskeskus Verne s.a.)

Sisällönanalyysin ensimmäisessä vaiheessa alleviivasin aineistosta ilmauksia, jotka olivat kiinnostavia ja käytin apuna värikoodeja, jotka auttoivat tunnistamaan yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Analyysirunkoon valitsin alkuperäisistä ilmauksista kolme osuvinta. Toisessa vaiheessa ryhmittelin aineiston alaluokat ja yläluokat, jotka käyvät ilmi myös analyysirungossa (liite 2). Luokat muodostuivat helposti haastattelurungon ja aineiston pohjalta, sillä teemat olivat etukäteen tarkkaan harkittuja ja laadittuja. Yläluokiksi valitsin kehon ja mielen hyvinvoinnin. Tulokset on kirjoitettu auki samojen luokkien alle. Kehon hyvinvointi pitää sisällään fyysiseen terveyteen liittyvät tulokset ja mielen hyvinvointi

psykkisen ja sosiaalisen terveyden tulokset. Kolmannessa vaiheessa pääluokka muodostui yhteiseksi määrittäjäksi ala- ja yläluokille sekä alkuperäisille ilmauksille. Pääluokka on sama kuin tutkimusongelma: tanssijan hyvinvointiin vaikuttavat tekijät.

5 TULOKSET

5.1 Kehon hyvinvointi

Tanssi pitää sisällään fyysistä harjoittelua, joka tukee kehon hyvinvointia. Kehonkäyttö edistää hengitystä ja verenkiertoa sekä voimistaa lihaksia. Tanssimalla saadaan myös liikkuvuutta ja venyvyyttä kehon eri osiin. (Hutri 2014, 12–14.) Pylvänäinen (2015) toteaa fyysisellä aktiivisuudella olevan vaikutusta masennusta ehkäisevänä tekijänä, mutta mielenkiintoinen havainto on ollut myös se, että vähäinen liikunnan määrä vaikuttaa fyysisen hyvinvoinnin lisäksi kehonkuvaan, joka taas vaikuttaa sosiaaliseen kanssa-käymiseen, itsetietoisuuteen, kognitioon ja sietokykyyn. Härkälä (2014) kuvaa, että kehonkuva muodostuu monista osatekijöistä. Kehonkuvaa muokkaavat kokemukset sisäisistä ja ulkoisista tekijöistä. Esimerkiksi ihmisen oma käsitys kehostaan, kulttuuri, ympäristö ja ulkopuolelta tuleva palaute muovaavat kehonkuvaa. Yksi haastateltavista puhuu siitä, kuinka tanssijan keho kuvastaa kurinalaisuutta ja ulkopuolelta tulleita odotuksia.

H1: – – se ongelma tavallaan on, et mun pitäis näyttää tietynlaiselta tanssijalta. Et siel on se kolkkyt kilonen asia, joka vaa hyppelehtii ympäriinsä, niin se on vähän semmonen ristiriitanen tommonen. Mut mä oon huomannu kyl, et mä kybällä mietin sitä, et jos mä katon varsinki jotain tanssijuttui, ni siel on semmonen pieni kummitus kolkuttamassa. Ja sitte myös on se tavallaan hyvä asia, koska tavallaan halua pystyy liikuttaa kroppaansa, ettei oo niin raskas keho.

Tanssijan keho on instrumentti, jolla tuotetaan liikettä. Keho toimii subjektina eli tanssin kokemuksellisen ulottuvuuden tuottajana ja objektina eli yleisön tarkkailun kohteena. Omaa liikettä ja koreografiaa tuottava tanssija ei voi piiloutua teoksensa taakse, sillä hän on läsnä ja näkyvillä. Pääinstrumenttina keho on sekä rikkaus että rajoitus – tanssija ei voi esimerkiksi tarkastella omaa tanssiaan samanaikaisesti ulkoa päin verrattuna vaikka kuvataiteilijaan,

joka voi katsella maalaustaan yleisön näkökulmasta. (Hämäläinen 1999, 34.) Kehoaan säästävästi tekemällä tanssija voi ennaltaehkäistä vammojen syntymistä ja oppia tietoisemmaksi omasta kehostaan. Lähes kaikki haastateltavat kuvaavat sitä, että heidän ammattiopiston opetuksessa painotetaan kehoystävällistä lähestymistapaa. Jokaisen rajoja kunnioitetaan, eikä väkisin pakoteta suorittamaan. Myös opiskelijoiden erityistarpeet ja kehotyypit otetaan huomioon opetuksen sisällöissä.

H1: – – täs koulussa on otettu huomioon, et kukaan opettajista ei ikinä ohita mitään, mitä sanoo. Kaikki otetaan aina niin sanotusti tosissaan, ja aina on tilaa sanoo tai aina on tilaa, et pystyy ite miettimään, et hei mitä jos mä teen eri tavalla, et tää niska ja tälle näin.

H4: – – opettajien suhteen mulla ei oo tietenkään mitään valittamista, he on todella hyviä ja päteviä ja ammattitaitosia, ja ihailen heidän semmosta ideologista suhtautumista siihen, että kaikilla on oikeus tanssia ja kaikki me voidaan opettaa. Ja just tanssin ammattiopinnoissa ei tarvitse olla syrjivä jotain kehotyyppejä kohtaan. Tällasta, mitä ikävä kyllä Suomessa on ollut.

H5: Meil on koulussa silleen hirveen ihana, et pystyy sanomaan, ku tuntuu pahalta tai koskee tai ei jaksa. Sit voi pitää taukoa. Se on hirveen kiva, et tuolla on lupa levätä.

Toisaalta yksi haastateltavista oli sitä mieltä, että opetus voisi sisältää enemmän fyysistä tekemistä ja monipuolisemmin eri tanssilajeja. Aineistosta käy ilmi, että aikaisempien vuosikurssien opiskelijoilla on ollut vierailevia opettajia, joten monipuolisempaa opetusta on karsittu. Aineistossa korostuu vahvasti myös fyysisten tilojen puutteellisuus, sillä nykyiset tilat ovat tanssijoille huonot ja jopa fyysisesti vaaralliset.

Nykyiset tanssinopiskelijat ovat muuttaneet vuoden sisällä kolme kertaa uusiin tiloihin. Jatkuva muuttaminen on ollut opiskelijoille raskasta sekä fyysisesti että psyykkisesti. Myös opettajien työaikaa on leikattu, minkä vuoksi yksi haastateltavista oli huolissaan, voiko heidän kohdallaan enää kohta puhua erityisopetuksesta. Erityisopetus (s.a.) on määritellyt erityisopetuksen opetuksiksi, joka järjestetään vammaisuuden, sairauden, kehityksen viivästymisen tai jonkin muun syyn vuoksi erityisiä opetus- ja oppilashuoltopalveluja tar-

vitseville opiskelijoille. Aineiston perusteella erityistarpeiden huomioon ottaminen ei ole käytännössä toteutunut kovin hyvin tilojen liiallisen vaihtuvuuden vuoksi.

H1: – – esimerkiksi lattiassa on noita luokkuja, mihin jengi on sattunut jalkansa. Ja sitku se on tommonen epämääräisen muotoinen toi tila, ni jengi ihan törmäilee. Tai tosi usein jolleki sattuu joku skidi aksidentti tuolla tilassa. Ja sitten tää, mikä on huolestuttanut tosi monia, on toi sisäilma. Jengi on niinku, mäki tunnen sen kun me ollaan täällä, mul rupee kutisee silmät ja kurkku kuivaa ja näin. Et tosi monet on ollu siitä supervihastii täällä. Sen ymmärtää.

H2: Meillä viime keväällä oli vuokralla tanssisaleja, mitkä oli paljon parempia. Et mä en tiä, onko joku säästöjuttu, että pitää olla tossa tilassa. Ja sit tossa liikuntasalissa on liian pehmeä lattia, että siellä ei pysty sitte tekemään. Vaikka se liikuntasali ois oikeen kokonen. Siellä missä me oltiin ennen, oli siitä tosi huono, koska se oli sairaala ja mä en tykkää sairaaloista ollenkaan, mutta se tila oli tosi mahtava. Tavallaan se oli sitten vähän tyhmä lähtee sieltä pois – –

H3: No nää tilat ei musta sovellu tällä hetkellä.

H4: – – tila ei tue fyysistä hyvinvointia tällä hetkellä. Ja ei henkistä hyvinvointia, et tää on tanssijalle ihan kauhea paikka, tää auditorio opiskella ja sillee. Ja sit on toki se, että tää niinku yhteiskunnalliset, nää neoliberalistiset toimenpiteet, ja tää leikkauspolitiikka, ni johtaa siihen, et meidän on vaikeeta kohta enää puhua erityisopetuksesta. Opettajien aikaa vähennetään niin paljon, et mahdollisuutta siihen erityisopettamiseen leikataan ihan mielettömästi.

H5: Meillä suurin ongelma on ehkä fyysiset tilat. Varmaa kaikki muutki on sanonu samaa. Auditorio ei oo mikään paras, meil ei oo esimerkiksi peilejä. Tila ei niinku riitä, voi herranjumala jos meitä joskus on kaikki yhtä aikaa koulussa, ni me ei kaikki mahduta tekemään siinä.

Tanssija tarvitsee kokonaisvaltaista ja tanssia tukevaa oheisharjoittelua, jossa tulisi ottaa huomioon myös aikaisemmat vammat (Saari ym. 2009, 5). Irvine ym. (2010, 30) mukaan fyysinen kunto pitää sisällään useita eri osatekijöitä, joita ovat mm. voima-, lihas- ja kestävyyskunto, liikkuvuus, tasapaino, koordinaatio sekä kehonkoostumus. Tutkimuksessa kysyin, kuinka opiskelijat pitävät fyysistä kuntoaan yllä vapaa-ajallaan ja osa kertoi mm. harrastavansa hyötyliikuntaa, kuntosalitreeniä ja joogaa. Tanssin kuormittavuus nähtiin osaksi niin, että tanssiminen voi tietyllä tapaa kuntouttaa jo olemassa olevia vammoja. Osa koki oppineensa tekemään kehoaan säästävämmin ja eri tavalla kuin

aiemmin, joko tässä kyseisessä oppilaitoksessa tai jonkin olemassa olevan vamman vuoksi. Kaksi haastateltavista kertoi saaneensa vammoja tanssin vuoksi, mutta he ovat kuitenkin säästyneet isommilta vaurioilta.

H1: Nyt on niinku tavallaan rennon kautta, semmosen rentoutu-neisuuden kautta, niin sillon on myös paljon tietosempi, mitä kroppa tarvii ja mihin kroppa pystyy. Ja pystyy säästämään ener-giaa eri tavalla ja fiksummin, ja huomaa, että pystyy ajattelee enemmän silleen pitkän ajan päälle ku sillee, et nyt tykittää ja sit ollaan kolme kuukautta break downissa. Ja sit taas tykitetään, ja mitä monet tanssijat muutenki tekee, ja ihan taiteilijatki monilla tai-dealoilla.

H2: – – mul on vähän nivelongelmia, mutta ne tulee sen takia, että kun mul on suvussa reumaa. Niin tavallaan se ei oo tanssin syy, mut se on saattanu pahentaa sitä jossaki vaiheessa. Mutta taval-laan myös tanssi on parantanu sitä, riippuen minkäläistä liikettä tekee. Mul ei oo mitää ikinä murtunu, mutta mustelmia kyl tulee ihan sairaan helposti ja joskus on keho ihan täysin mustelmilla, mutta mä en laske niitä mikskää onnettomuuksiks tai mikskää, mikä vaikuttais hirveesti niinku fyysiseen hyvinvointiin.

H3: – – just nykytanssissa lattiatyössä ne rannevammat. Mut ei oo nyt ollu niitäkää pitkää aikaa.

H4: Ja ehkä niinku tos tuli tavallaan tohon fyysiseen terveyteen tai tähän vaikuttaminen myöski, niin siis mul on tiettyi paikkoja ke-hossa, mitkä on riskialueita ja joiden kanssa mä oon oppinu työs-kentelee. Aleksander-tekniikka muun muassa oli sellanen, mitä mä jossain vaiheessa sovelsin mun kehoon. Mä huomasin, et mun selkäranka on vähän suoristunu ja muuta tällasta. Et jos tu-lee paljon tärähdystä sinne selkärankaan, niin tällasii asioita, et miten mä linjaan mun kehoo ja muuta tällasta erilaisissa liikkeissä, ni se muodostuu aika oleelliseksi.

H5: Mulla on itseasiassa vähän päinvastoin, mul on ollu pitkään ranne kipee sen takii, eikä sitä oikeestaa koskaan kuntoutettu. Mutta nyt ku tossa on tehny ja on tullu sitä enemmän kuntoutettua tän parin vuoden aikana, mitä oon vielä silleen aktiivisemmin tehny, niin kyl se on niinku auttanu siihen. Et mä koen taas että tanssi ehkä enemmänki on kuntouttanut, ku rasittanut.

Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio mahdollistaa yksilön kokonaisvaltai-sen hyvinvoinnin ja jaksamisen. Tanssijan ruokavalio on osa fyysisen tervey-den kokonaisuutta. Kun fyysistä harjoittelua on runsaasti, tarvitsee keho hyviä ja monipuolisia ravinteita sekä lepoa palautuakseen. Uni ja lepo ovat hyvin-voinnin ja aivojen toiminnan kannalta elintärkeitä asioita. Unen tehtävä on

edistää solujen uusiutumista, suojata elimistöä stressin haittavaikutuksilta ja erilaisilta sairauksilta. (Kunttu ym. 2011, 190, 204.) Omien valintojen rooli hyvinvoinnissa on tärkeää, sillä esimerkiksi ravitseminen, liikunta, uni ja päihteet ovat välittömässä yhteydessä yksilön fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Haastatteluissa kysyin, onko tanssilla ollut vaikutusta elämäntapoihin ja valintoihin. Haastateltavat kuvaavat sitä, kuinka tanssinopiskelu on tuonut rytmin elämään ja he ovat tietoisempia siitä, mitä keho tarvitsee ja ei tarvitse. Elämäntapavalintojen kohdalla haastateltavat kuvaavat, että tanssilla on ainakin vaikutusta siihen, millaista ruokavaliota noudattaa tai haluaisi noudattaa. Myös päihteettömyys nousi yhdeksi teemaksi aineistosta. Yksi haastateltavista oli sitä mieltä, ettei tanssilla ole ollut vaikutusta sen suuremmin hänen elämäntapoihinsa ja valintoihinsa.

H1: – – vaikuttaa rytmiin ja se tuntuu hyvältä, että on semmonen rytmi ja et tulee, kumminki me tanssitaa joka päivä, niinku rauha mulle, ja sit syö siin jotain ja tulee tänne. Ja lepo motivoi myös niinku, pystyy mennä aiemmin nukkumaan, ja et ei hiihdä nii paljon ehk ympäriinsä. Niin se et tietää, et on aamulla esimerkiksi tunti tai jotain nii. Mut tota joo, ja lepo niinku on tosi välttämätöntäki ku liikkuu paljon. Aika usein tulee otettuu nokoset ku tuun himaan koulusta.

Mut kyl mä sen oon huomannu, et mä liikun paljon, niin sitä kumminki esimerkiks, et jos syö ruokaa, joka turvottaa ja tulee raskas olo, niin sillon on inhottavampi tanssii myös. Ni mä oon hirveesti miettiny, et pitäs syödä vitusti jotain salaattii ja muuta – –

H2: Mä yritän minimoida just päihteiden käytön siinä sitten, että se vaikuttaa heti, miten pystyy tekee. No vegaaniruokavalio, et onkse tanssin kautta valittu. Mutta kuitenkin tavallaan joo, koska mä oon huomannu, ku on jättäny eläinkunnan tuotteet, ni keho on jaksanu paremmin. Ja kun ei syö eläinkunnan tuotteita, ni ei tuu sellasta ruokakoomaa niin sanotusti. Pystyy heti lounaan jälkeenki taas tanssimaan.

H3: No on just, se päihteettömyys on tosi tärkeä mulle. Ku on päihdetausta itellä, ni sitte tavallaan pystyny päästää irti siitä entisestä elämäntavasta. On saanu tilalle jotain, ettei oo sillee jääny tyhjän päälle.

H4: No juurikin tämä, että huomaa tarvitsevasa lepoo. Huomaa, että mikä tahansa määrä tekemistä ei oo niinkun ok, et se kaikki, mitä tekee, vaatii vastapainoks sen tietyn määrän lepäämistä ja palautumista. Mä oon itseasias ollu huono nukkuja aina. Siihen se on vaikuttanu niin, että voimakas treenaaminen on väsyttäny hyvin positiivisesti. Mä oon saanu unta paremmin, jos mä oon treenannu paljon. Et se ainaki, semmonen joku vaikutus siinä.

H5: Mä oon aina nukkunut pitkiä yöunia. Virkeempi olen jos nukun vaan sen kaheksan tuntia, mut jos mä saan nukkua niin paljon kun mä nukkuisin ilman herätyskelloa, niin mähän nukkuisin helposti 11 tuntia. Mä en koe, et tanssi sinällään ois vaikuttanu siihen.

Kaikki haastateltavat kuvaavat elävänsä melko kurinalaisesti, koska omasta kehosta huolehtiminen on tanssijan elämän keskiössä. Oman kehon laiminlyönnit ovat välittömässä yhteydessä fyysiseen suorittamiseen. Yhdessä haastattelussa mainitaan, että tanssijoilla on terveellisiä tapoja elää ja he haluavat jakaa toisilleen esimerkiksi ruokavalioon liittyvää tietoa. Haastateltava kuvaa sitä, että tiedon jakaminen on ns. pyhää yhteistä kommunikaatiota.

5.2 Mielen hyvinvointi

Ihmisen hyvinvointi rakentuu mm. mielestä, vuorovaikutuksesta ja ympäristöstä. Tanssi ja liike vaikuttavat muistiin, ja siksi tanssija voi oppia muistamaan sekä herättämään erilaisia tunteita. Tanssin avulla on mahdollista palauttaa mieleen ei-verbaalisellakin tasolla erilaisia tunteita kuten mielihyvää tai traumaattisia kokemuksia. Jo pelkän liikkeen kautta tullut hengästymisen tunne voi tukea oman minuuden löytämistä. (Ylönen 2004, 8.) Eräässä tutkimuksessa todettiin, että tanssijoilla on aktiivisempia, moninaisempia ja risteilevämpiä aivoratamuutoksia kuin esimerkiksi muusikoilla. Tanssijoiden aivojen valkoinen aine oli muokkautuvaisempaa ja laadultaan vahvempaa tutkimukseen osallistuneisiin muusikkoihin verrattuna. Tämä johtuu siitä, että tanssijoiden kehon kokonaisvaltainen koordinaatio vaikuttaa hermosoluratojen muodostumiseen eri aivoalueiden välille. (Giacosa 2016.)

Tanssimalla voi ilmaista tunteita, mikä edistää psyykkistä hyvinvointia. Tällaista tunteiden ilmaisupuolta on hyödynnetty esimerkiksi tanssi-liiketerapiassa. Tanssi-liiketerapiamuodon ydin on se, että keho ja mieli vaikuttavat toisiinsa. (Punkanen 2016, 5.) On siis selvää, että tunteet ja keho ovat aina yhteydessä toisiinsa, vaikka Svennevigin (2004, 30) mukaan jotkut mieltävät tunteiden olevan universaaleja ilmiöitä tai kulttuurisidonnaisia, opittuja reagoitita-

poja. Joka tapauksessa kaikista näkö-kulmista katsottuna keskeistä on tunteiden kehollinen ilmentyminen. Yksi haastateltavista puhuu kehon ja mielen yhdistyksen ongelmista, joihin tanssi on auttanut.

H2: Mul on siis dissosiativinen identiteettihäiriö, mikä on kehittynyt, se kehittyy kroonisesta traumasta. Niinku uudestaan, uudestaan tapahtuva trauma, mikä on ollu sitte lapsuudessa. Niin tavallaan se, että mul on ollu sinä aikana kun mitä, no traumatisoitunu, on ollu hirveesti kaikkee, mutta samalla mul on ollu tanssi siinä tavallaan henkireikänä sitte. Niin se on semmonen, mikä on pitänyt sitten niinku, sitä on jaksanu eteenpäin ja tälle. Ja tavallaan se on just auttanu mua ymmärtämään niinku omia tunteja ja sitku mun häiriössä on tosi paljon kehollisuuden ongelmia, ja kehon ja mielen yhdistyksen ongelmia, ni tanssi on auttanu yhdistämään uudestaan. Pitää tavallaan realiteetissa ja pystyy olee läsnä siinä hetkessä, että se on niinku tosi tosi terapeutista.

Aineistossa korostuu tanssin merkitys henkisen jaksamisen ja stressinsietokyvyn lisääjinä. Lisäksi monen mielestä tanssi vahvistaa itsetuntoa. Hyvä itsetunto on optimistista realismia (s.a.) mukaan itsetunto on persoonallisuuden yksi keskeisin ominaisuus. Ihmisen oma toiminta ja sen seuraukset vaikuttavat itsetuntoon, joten hyvä tai huono itsetunto johtaa yleensä itseään vahvistavaan kehään. Hyvä itsetunto lisää usein valmiutta nähdä omat kyvyt ja mahdollisuudet. Tanssi muiden luovien menetelmien tapaan antaa onnistumisen kokemuksia ja näin ollen vahvistaa itsetuntoa. Toisinaan tanssi ei välttämättä tue itsetuntoa, jos opettaja ei ole kannustava ja vaatii liikaa. Kaksi haastateltavista on kokenut suorituspainetta aiemmissa tanssikouluissa. Aineistosta nousee myös esiin tanssin rooli koulukiusattujen keskuudessa. Itsetuntoon negatiivisesti vaikuttaneet kiusaamiskokemukset ovat mahdollisesti antaneet syyn aloittaa harrastamaan tanssia, sillä tanssin kautta voi eheyttää omaa itsetuntoa ja itseluottamusta.

H4: – – mä tunnen hirveesti ihmisiä, jotka on ylipäänsä tanssijoita, jotka on joskus ollu vaik koulukiusattuja ja näin. Ne on niinku päättynyt tanssii, jostain syystä se on asia, mihin törmää tosi paljon. Just et tanssialalla saattaa olla koulukiusattuja ihmisiä paljon. Ja tiedän niinku henkilökohtaisesti ihmisiä, jotka on esimerkiksi breikkaamisen kautta onnistunu kääntämään sen.

Stressinsietokyky oli monen haastateltavan mielestä yhteydessä esiintymisiin ja stressiä pidettiin luonnollisena osana tanssiprojekteja. Kokemuksen myötä

tullut esiintymisen varmuus nähtiin stressiä ehkäisevänä tekijänä. Yksi haastateltavista kuvasi sitä, miten kaiken ei myöskään tarvitse olla stressitöntä ja helppoa tai täydellistä. Täydellisyyteen pyrkiminen on aiheuttanut hänelle aiemmin stressiä, mutta nyt hän on tietoisesti pyrkinyt sellaisesta eroon, jolloin esiintyminen on alkanut tuntua nautinnollisemmalta. Myös tanssi työnä koettiin stressaavaksi verrattuna tanssiin pelkkänä harrastuksena.

H4: – – keikkailuelämä, esiintyjän elämä ylipäättänsä, treenielämä, kaikki se vaikuttaa todella paljon. Ja fyysinen, no just tää, siis erinäisissä vaaratilanteissa toimiminen ja kaikki tällanen, sellasiin stressitilanteisiin liittyvät tuntemukset paranee sitä kautta. Tai se suhtautuminen niihin on parempi, ku keho toimii hyvin ja sillä tavalla pystyy luottaa omaan kehoonsa. Siis esimerkiksi pitkän treenaamisen ylläpitäminen vaatii itsekuria ja auttaa stressinhallintaan, ja sit on esiintymiskokemus ja tällanen. Se on, että ku on ollu tarpeeks hirveitä keikkoja, ni sit ei jotenki semmoset pikkuasiat enää mietitytä. Ei mee paniikkiin jos tulee vaikeuksia keikoilla ja tämmöstä.

H5: – – jos se on semmosta tanssia, joka lähtee sinusta, silloin se on ehdottomasti purkavaa. Jos se on semmonen, et nyt on pakko harjotella jotain koreografiaa, joka ei ehkä oo sun tyylinen tai oo sulle se kaikista helpoin ja mukavin, ni sit se voi olla stressiä aiheuttavaa. Koska sun pitää vaikka muistaa hirveen monimutkasia juttuja tai vaikeita juttuja, on deadlinet ja näin. Tanssi työnä on stressaavaa, mutta tanssi niinkun harrasteena vapaa-aikana on hirveen niinkun stressiä purkavaa.

Tanssin voimaannuttava yhteys vaikeisiin elämäntilanteisiin ja fyysisiin sekä psyykkisiin sairauksiin koettiin merkittäväksi syyksi tanssia. Positiivista oli se, että jokainen haastateltavista kuvasi tanssin olevan hänelle elämäntapa ja keino purkaa psyykkisesti raskaita asioita. Toisaalta yksi haastateltavista sanoi, ettei enää erottele positiivista ja negatiivista, vaan sen sijaan keskittyy tanssissa havainnoimaan tunteiden kehollisia vaikutuksia. Yksi haastateltavista totesi tajunneensa tämän tutkimuksen yhteydessä uudestaan, miksi hän tanssii ja miten paljon tanssilla on positiivisia vaikutuksia sekä fyysisesti että psyykkisesti. Myös omaan häpeään tutustuminen on mahdollistunut tanssin avulla. Häpeä (s.a.) kuvaa häpeän olevan tunne, jota kannattaa tutkia varsinkin jos se määrää elämää paljon. Esimerkiksi itsensä ilmaiseminen on hyvä keino päästä irti häpeästä.

H1: – – no ainaki semmonen, et mitä mä oon huomannu nyt tänä päivänä, et se on hyvä keino niinku tutustua sellaseen omaan niin sanottuun häpeäänsä tai sellaseen, mitä kumminki kroppa ja mieli on yhteyksissä toisiinsa. Ja se kiinnostaa mua, ja opettamisessa kiinnostaa myös – –

H2: Tavallaan tanssi on pienestä asti ollu sellanen henkireikä. Mä oon erityisopiskelija, niin mul on ollu pienenä pahoinpitely ja täl- lasta, ni tavallaan se on ollu pakokeino kaikesta. Ja tavallaan tapa myös käsitellä asioita. Että se on ollu tosi mulla vahvasti kiinni kai- kesta, se on yksi monesta syystä, et mä oon edelleen elossa vielä. Se mikä on niinku pelastanu vähän kaikelta sitten.

H4: Mulle aikoinaan tanssi on ollu, sillon ku mulla on ollu todella paljon ongelmia elämässä, niin tanssi on ollu se keino sulkee ne pois mielestä, keino käsitellä niitä, keino purkaa energiaa pois, psyykkistä energiaa ja näin. Tavallaan tunne on kehon vastaus sille, mitä sä ajattelet ja sille, miten sä koet ympäristön.

H5: Sillon kun mulla oli ehkä pahimmat tommoset kaudet, kun toi mun kasvain alkoi uusiutua, et sitä ei vielä oltu diagnosoitu. Sillon mä sain hirveen helposti paniikkikohtauksia ja se hoidettiin paniik- kihäiriönä. Sitten mulla oli semmonen ahdistavampi tilanne, ni mä saatoin sanoa, et hei nyt lähetää tanssii. Sit me menttiin lähibaa- riin, jossa soi hyvä musiikki ja sit me vaan veivattiin. Sitten tuli tanssittua se niin kauan, et siit tuli semmonen euforia ja hyvä olo.

Sosiaalinen hyvinvointi oli yksi teema tutkimuksessani ja sille läheinen käsite on yhteisöllisyys. Tanssi on pitkälti yhteisöllinen laji, sillä sitä tehdään ryh- mässä, mutta myös yksin. Yhteisössä työskentely on osa tanssijan työtä, ja sen kautta voi oppia sosiaalisuutta ja yhteisöllisyyttä. Toisten kannustaminen, havainnointi, palautteen antaminen ja yhdessä reflektointi koettiin tärkeiksi tanssin yhteisöllisiksi elementeiksi. Yksi vastaajista koki, että positiivisen ja ra- kentavan palautteen saaminen kannustaa. Kaikki haastateltavat kuvaavat sitä, että heille tanssissa tärkeämpää on yhteisöllinen tekeminen kuin yksin tanssi- minen. Yhden haastateltavan mielestä ei voi olla ns. muureja, kun tanssii ryh- mässä, koska siinä pitää olla sosiaalinen ja toiset huomioon ottava. Hän ku- vaa myös sitä, että jokaisen pitäisi kokeilla jotain yhteisötanssia, sillä suoma- laiset ovat melko sulkeutunutta kansaa.

Lähes kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että tanssiyhteisöistä, kuten tanssitapahtumista ja -katselmuksista, saa inspiraatiota ja uusia ideoita. Yksi vastaajista koki tärkeäksi kuulua johonkin tanssiryhmään, mutta toisaalta kaksi

haastateltavista koki tanssipiirien olevan sisäänpäin lämpiäviä ja vaikeasti lähestyttäviä. Yksi näkökulma puolsi myös sitä, että vaikka tanssipiirit ja varsinkin katutanssipiirit ovat Suomessa melko sisäänpäin kääntyneitä, niin nuorempien sukupolvien myötä asia on hieman muuttumassa ja piireihin sisään päästyä voi kokea syvää yhteisöllisyyden tunnetta. Kolme haastateltavista koki, että monet tanssikoulut ovat erittäin kilpailuhenkisiä ja sellaisia paikkoja, joissa ei ole kiva käydä. Yksi haastateltavista koki kilpailun painottuvan enemmän tanssin ammattilaisten keskuuteen.

H1: – – on jännä juttu, et harrastetanssikouluillaki on aika vahva kilpahenkisyys useilla tunneilla, missä mä oon ollu, mikä on must aika jännä, et harrastetasollaki on sellasta. Ehkä jopa ammattitasolla aletaa ymmärtää, et se ei toimi, jos tätä halutaa tehdä yhdessä ja vahvistaa koko skeneä niin sit se ei oo way to go.

H2: – – on myös yhteisöjä, joissa on enemmän sitä kilpailuhenkisyttä. Helsingissä mm. DCA on semmonen tanssikoulu, missä keskitytään tosi paljon tohon kilpailuhenkisyyteen – –

H3: No mä oon huomannu vaa ammattilaisten kesken, et ku on vähän työpaikkoja, ni sit mä oon kuullu semmosta, et aina samat sais ne. Mut mä en tiedä, pitääks se paikkansa.

Kilpailun vastapainona aineistossa korostuu se, että jokainen haastateltava on saanut ystäviä eli hankkinut sosiaalista pääomaa tanssin kautta. Osa haastateltavista kokee kuuluvansa enemmän osaksi jotain tiettyä ryhmää tai tanssi-perhettä ja osa on saanut jonkin verran yksittäisiä ystäviä. Kolme haastateltavista koki saaneensa omalta luokaltaan hyviä ystäviä, joiden kanssa viettää myös vapaa-aikaansa. THL:n (2013) mukaan sosiaalinen pääoma tarkoittaa ihmisten tai ryhmien välisiä sosiaalisia suhteita ja niissä syntyvää vastavuoroisuutta sekä luottamusta. Sosiaalinen pääoma on selkeästi yhteydessä hyvinvointiin. Ihmiset, jotka ottavat osaa erilaisiin sosiaalisiin aktiviteetteihin ja luottavat muihin ihmisiin, tuntevat itsensä terveemmiksi verrattuna ihmisiin, joiden sosiaalinen osallistuminen ja luottamus ovat vähäisempää.

H4: – – jos mä puhun esimerkiks tästä koulusta, ni täällä mul on sellanen projekti. Me ollaan, tai se on lähteny mun yhest soolosta ja yhest ideasta, mikä mul on ollu, mis mä oon sekä soittanu et tanssinu. Siin on ollu todella semmosii, monelle tanssille haastavii tapoja työskennellä ja mä oon löytänyt oikeita ihmisiä tästä ryhmästä siihen. Se on projekti, jonka mä oon alottanu soolona 2014

ja nyt yhtäkkiä mulla onki, meillä on nelihenkinen ryhmä, jolla me tehdään.

Luokan yhteishenki koettiin yleisesti hyväksi, mutta osa haastateltavista oli sitä mieltä, että vaihtuvuus opetukseen osallistumisessa on suurta, mikä osaltaan vaikuttaa ryhmän dynamiikkaan. He kokivat, että säännöllisempi osallistuminen vaikuttaisi luokan yhteishenkeen positiivisesti. Yhden vastaajan mielestä myös jatkuva muuttaminen on vaikuttanut yhteishenkeen negatiivisesti, sillä opiskelijat ovat henkisesti väsyneitä. Väsymys vaikuttaa myös poissaoloihin. Opetuksen sisällöistä puhuttaessa haastateltavat toivoivat enemmän ryhmäytymiseen liittyviä harjoitteita ja koulun ulkopuolisia tapahtumia, joissa voisi tutustua lisää omiin luokkalaisiinsa. Osa taas koki, että ryhmäytymistä oli tarpeeksi opintojen alussa.

H1: Tavallaa vois ehkä olla jotain enemmän, ehkä sellasii harjoituksii, mis tavallaa tutustuu toisiinsa enemmän, mut samalla se on hankalaa, miten jengi on paikalla. – – ja tää kunnoittaa niin paljon ihmisten rajoja kans. Ja ihmisten omia juttuja, et saa oikeesti ite päättää, kuinka paljon haluaa kertoa. Ite saa päättää tosi paljon niin sanotusti.

H2: No siis tavallaan jos olis jotaki koulun ulkopuolisia tapahtumia, ja jotain niinku illanistujaisia tai että käydään jossakin tekemässä jotakin, niin ne olis semmosia, missä mä tykkäisin olla mukana.

H5: – – sillon ku aloitettiin koulutus, ni ois voinu olla enemmän semmosta sen luokan ryhmäyttämistä. Et varsinki sitku meille tuli myös jossaki välissä kesken, niinkun vuoden, tuli pari oppilasta lisää. Niin niitä ei oikeen silleen ryhmäytetty ollenkaan siihen meidän valmiiseen ryhmään.

Ryhmän merkitys vaikuttaa opiskelijoiden hyvinvointiin, sosiaalisen identiteetin kehittymiseen, oppimiseen sekä oman ja muiden suhteiden jäsentämiseen.

Ryhmässä opiskelija saa myös kokemuksen kuuluvansa johonkin ja tulleen hyväksytyksi. Nuorten parissa toimivien ammattilaisten tulisi ymmärtää ja tuntea ryhmiin liittyviä ilmiöitä ja prosesseja sekä ryhmässä esiintyviä rooleja, valtasuhteita ja vaikutuksia. Ryhmädynamiikan ylläpitämiseksi tai muuttamiseksi tarvitaan erilaisia ryhmäytymiseen liittyviä harjoituksia sekä alussa että pitkin matkaa. Luokan yhteisöllisyyttä voi parantaa myös tekemällä pari- ja ryhmätöitä. (MLL, 2017.)

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tutkimustulokset osoittivat oikeaksi olettamukseni siitä, että tanssi vaikuttaa myönteisesti haastateltavien nuorten hyvinvointiin. Aineistossa korostui haastateltavien tiedostava asenne tanssia ja sen antamia voimavaroja kohtaan. Tanssin sosiaalinen ja yhteisöllinen luonne koettiin isona osana omaa ns. tanssijaidentiteettiä. Onnistumisia, rakentavaa palautetta, yhdessä tekemistä, reflektointia ja kanssatanssijoista inspiroitumista luonnehdittiin tanssin positiivisiksi ominaisuuksiksi. Näillä edellä mainituilla myönteisillä tekijöillä on myös selkeä yhteys itsetuntoon. Niinpä Nuortenlinkki (2017) kuvaa itsetunnon rakentuvan mm. onnistumisista ja lisääntyneistä taidoista sekä kyvyistä. Tanssi voi olla monelle itsetuntoa vahvistava tai jopa eheyttävä tekijä.

Tutkimuksen mukaan haastateltavat saavat tanssinopiskelusta rutiinin elämään ja työkaluja kehoystävälliseen treenaamiseen. Kaikki kuvaavat opettajien ammattitaitoisuutta sekä sopeutuvaa ja myönteistä asennetta jatkuvien muutosten keskellä. Fyysisten tilojen vaihtuvuuteen liittyvät negatiiviset kokemukset korostuivat jokaisessa haastattelussa. Eräs haastateltava kertoi, että tanssinopiskelijat ovat kuitenkin yhdessä jaksaneet protestoida muutoksia vastaan. Positiivista oli, että kaikki vastaajat kokivat luokan yhteishengen hyväksi ja todella vähän on ollut riitaa tai kilpailua. Kilpailua koettiin olevan enemmän harrastetanssikouluissa ja katutanssipiireissä.

Aineistossa korostui intohimo tanssia kohtaan. Kaikille tanssi on enemmän tai vähemmän elämäntapa. Haastateltavat kuvasivat rohkeasti omia vaikeuksiaan sekä sitä, miten tanssi on osaltaan auttanut pääsemään niiden yli ja miten tanssimalla on oppinut tunnistamaan tunteiden kehollisia reaktioita. Tunne on aina kehollinen reaktio, osoittaa suomalainen aivotutkimus (Suomen Mielen-terveysseura 2014.) Mielenterveystalon (s.a.) mukaan tunne on kemiallinen tapahtuma ihmisen kehossa. Vaikutusten aistiminen tapahtuu sekä fyysisenä että psyykkisenä kokemuksena. Osa haastateltavista kärsii tai on kärsinyt ahdistuneisuudesta, ja tanssi on osaltaan herkistänyt heitä tiedostamaan ahdistuksen aiheuttamat keholliset tuntemukset. Myös kehon ja mielen yhteyden ongelmissa tanssi on auttanut erästä haastateltavaa.

Hyvinvoinnin ja luovien menetelmien teoria nivoutuu yhteen tulosten kanssa. Nuoret ovat valinneet tanssin tai tanssi heidät ja aineistossa korostuu tietty si-
toutuneisuus sitä kohtaan. Kun on valinnut tanssialan, on sitoutunut myös te-
kemään paljon töitä sekä fyysisesti että henkisesti. Kaikissa haastatteluissa
korostuu intohimo tanssimista kohtaan ja uskon, että sen taustalla vaikuttaa
erilaiset tanssin antamat voimaantumisen kokemukset. Luovat menetelmät
ovat voimauttavia taidelähtöisiä toimintatapoja. Tulokset kertovat sen, että
haastateltavat nuoret pitävät tanssia enemmän taidemuotona kuin liikunta-
muotona. Tanssissa on liikunnallinen elementti, joka tukee fyysistä hyvinvoin-
tia mutta tanssi on ennen kaikkea luovaa tekemistä – itsensä ilmaisua liikkein.

Tutkimuksen luotettavuus perustuu kattavaan aineistoon, jossa tutkittavien
nuorten kokemukset ovat rehellisiä ja aitoja kuvauksia omista lähtökohdista ja
näkökulmista katsottuna. Viisi haastateltavaa oli pienen luokan opiskelijoista
melkein puolet, joten olen hyvin tyytyväinen tähän otantaan. Tutkimukseen
osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen ja siksi oli luontevampaa, että nuo-
ret ilmoittivat minulle halunsa osallistua. Kun kiinnostus ja halu ovat lähteneet
heistä itsestään, uskon saaneeni kerättyä laajan sekä laadultaan hyvän ai-
neiston. Päämääräni oli määrittää, miksi tanssi on hyvinvointia lisäävä tai vä-
hentävä tekijä nuorten elämässä. Olen määritellyt sen laadullisen tutkimuksen
avulla, jonka tuloksia voi peilata myös aiempiin hyvinvointitutkimuksiin.

Opinnäytetyöni aiheen valinta oli jo itsessään eettinen ratkaisu. Jouduin pohti-
maan, onko aihe itselleni liian emotionaalinen. Hirsjärven ym. (2000, 26) mu-
kaan tutkimusaiheen valinnassa tulee pohtia, kenen ehdoilla aihe valitaan ja
miksi tutkimukseen ryhdytään. Halusin valita aiheen, joka on merkityksellinen
ja ei ole liian vaikeasti toteutettavissa. Alussa kartoitin tutkimuksen kohdejouk-
koon liittyvät riskit ja päädyin minimoimaan nuorten tunnistettavuuden. Tutki-
mukseen osallistuminen perustui täysin nuorten vapaaehtoisuuteen. Tutki-
muslupia ei tarvinnut kysyä, sillä kaikki osallistujat olivat täysi-ikäisiä. Luotta-
muksellisuuden vuoksi säilytin kaiken nauhoittamani aineiston salasanalla va-
rustetussa tietokoneessani. Tulosten osalta pyrin täydelliseen rehellisyyteen,
enkä kaunistellut asioita.

Tämä opinnäytetyö on hyvä pohja lähteä tutkimaan esimerkiksi enemmän
mielen ja kehon yhteyttä tanssijan näkökulmasta. Poikosen (2017) mukaan

tanssijoiden tulisi harjoitella kehotietoisuutta ja sanattomien viestien havaitsemista. Nämä taidot ovat erityisen tärkeitä nykyään, kun ihmiset viettävät paljon aikaa virtuaalitodellisuudessa. Tällainen elämäntapa on johdattanut ihmisiä kauemmas omista kehoillisista tuntemuksista. Tanssissa tapahtuvan kontaktin ja kosketuksen tiedetään helpottavan kipua, ahdistusta ja pelkoa. Mielenkiintoista olisi myös kuulla tanssijoiden näkemyksiä kehoillisista kokemuksista esimerkiksi mielenterveyttä edistävinä tekijöinä.

LÄHTEET

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: WSOY.

Anttila, E. 1994. Tanssin aika: opas koulujen tanssikasvatukseen. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Erityisopetus. s.a. Tilastokeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.stat.fi/til/erop/kas.html> [viitattu 1.4.2018].

Eskola, J. ja Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 2. painos. Tampere: Vastapaino.

Hanna, J. L. 1987. To Dance Is Human. A Theory of Nonverbal Communication. Chicago: The University of Chicago Press. Alkuperäisjulkaisu 1979.

Hirsjärvi, S. & Hurme H. 2000. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2012. Tutki ja kirjoita. 17. painos. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. 6., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hutri, M. & Kataja, S. 2014. Tanssi- ja liiketerapia osana psykofyysistä fysioterapiää – Asiakkaiden kokemuksia 3 kuukauden tutkimusjakson ajalta. Metropolia ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-Dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/82406/Tanssi.pdf?sequence=1> [viitattu 26.3.2018].

Hyvä itsetunto on optimistista realismia. s.a. Suomen Mielenterveysseura. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyv%C3%A4-itsetunto-optimistista-realismia> [viitattu 2.4.2018].

Hyyppä, M. T. & Liikanen, H-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. 1. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hämäläinen, S. 1999. Koreografian opetus- ja oppimisprosesseista – kaksi opetusmallia oman liikkeen löytämiseksi ja tanssin muotoamiseksi. Teatterikorkeakoulu. Näyttämötaide ja tutkimus. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/33994/Acta_Scenica_4.pdf?sequence=1 [viitattu 25.4.2018].

Häpeä. s.a. Suomen Mielenterveysseura. WWW-dokumentti. Ei päivitystietoja. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet/h%C3%A4pe%C3%A4> [viitattu 2.4.2018].

Härkälä, E. 2014. Kehonkuvaa eheyttämässä – kehonkuva psykofyysisessä fysioterapiassa. Laurea ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-Dokumentti. Saatavissa:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/74120/ONT_HAR-KALA.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 26.3.2018].

Irvine, S., Redding, E. & Rafferty, S. 2011. Dance Fitness. PDF-Dokumentti. Saatavissa: http://www.iadms.org/associations/2991/files/info/dance_fitness.pdf [viitattu 31.3.2018].

Kallunki, V. ja Lehtonen, O. 2008. Nuorten aikuisten elämäntyytyväisyyden osatekijät hyvinvoinnin eri tasoilla. *Yhteiskuntapolitiikka* 77, 359–360.

Kolkka, M. 2001. Ammattiin oppimisen situationaalisuus, yksilöllisyys ja prosessuaalisuus. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67128/951-44-5124-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 6.8.2012].

Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. ja Pynnönen, P. 2011. Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim.

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen: muutoksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino.

Laitinen, L. 2017. Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166166.pdf> [viitattu 28.4.2018].

Liikenteen tutkimuskeskus Verne. s.a. Tiedon analysointi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.tut.fi/verne/tutkimusmenetelmat/tiedon-analysointi/> [viitattu 28.11.2017].

Makkonen, A. 2017. Suomen taidetanssin historiaa. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 57. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://disco.teak.fi/tanssi/> [viitattu 25.4.2018].

Mielenterveystalo. s.a. Tunteet ja keho. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusnro8Kehonkieli.aspx [viitattu 3.4.2018].

MLL. 2017. Ryhmäyttäminen. WWW-dokumentti. Päivitetty: 22.12.2017. Saatavissa: <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/ryhmayttaminen/> [viitattu 24.4.2018].

Niiranen-Linkama, P. & Kuru, T. 2014. Kokemuksellinen hyvinvointi – Mitä 65–74-vuotiaat kertovat hyvinvoinnistaan. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Tutkimuksia ja raportteja 96. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/86973/URNISBN9789515884787.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 30.4.2017].

Nuorten linkki. 2017. Itsetunto. WWW-dokumentti. Päivitetty 6.6.2017. Saatavissa: <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/itsetunto> [viitattu 1.4.2018].

Nyanssi. 2015. Tanssi-liiketerapia. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nyanssi.net/tanssi-liiketerapia/> [viitattu 27.8.2018].

Opetushallitus. s.a. Tanssi. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/taiteen_perusopetus/tanssi [viitattu 3.4.2018].

Pakkanen, P. K., Parviainen, J., Rouhiainen, L. & Tudeer, A. 1999. Askel-merkkejä tanssin historiasta, ruumiista ja sukupuolesta. Tanssitutkimuksen vuosikirja 3/1999.

Partonen, T. 2010. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S, ja Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 508–512.

Poikonen, H. 2017. Tanssijan aivot kehittyvät ainutlaatuisella tavalla. Helsingin yliopisto. Päivitetty 30.8.2017. Saatavissa: <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/terveys/tanssijan-aivot-kehittyvat-ainutlaatuisella-tavalla> [viitattu 3.4.2017].

Ponsa, I. 2013. Kai te tuutte jameihin? Kansanmusiikkijamit innostamisen välineenä ja markkinointikeinoja jamikulttuurin edistämiseksi. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Kulttuurituotannon koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-Dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/67713/Ponsa_lina.pdf?sequence=1 [viitattu 30.3.2017].

Punkanen, M., Pylvänäinen, P. & Kasteenpohja, T. 2016. Miten huomioida kehoolliset ulottuvuudet masennuksen hoidossa? – Tanssi-liiketerapia kehotietoisuutta ja kehoallista tunneilmaisua vahvistavana hoitomuotona. Effortti. Suomen Tanssiterapiayhdistys ry 2016, 4–10.

Pylvänäinen, P. M., Muotka, J. S. & Lappalainen, R. 2015. A dance movement therapy group for depressed adult patients in a psychiatric outpatient clinic: effects of the treatment. 2015. Frontiers in Psychology 10.7.2015.

Raijas, A. 2008. Arjen hyvinvointi ja mahdollisuudet sen mittaamiseen. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.

Saari, M., Lumio, M., Asmussen, P. ja Montag, H. 2009. Käytännön lihas-huolto – warm up, cool down, venyttely, hieronta, urheiluhieronta ja teippaus. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Sarje, A. 1992. Tanssin henki: tanssin taidefilosofisia tulkintoja. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Suomen Mielenterveysseura. 2014. Tunteet löytyvät kehon kartasta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet/tunteet-l%C3%B6ytyv%C3%A4t-kehonkartasta> [viitattu 3.4.2018].

Svennevig H. 2005. Kehon mieli. Kehontuntemuksesta itsetuntemukseen. Helsinki: WSOY.

Taide ja hyvinvointi. 2017. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. Taideyliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos_1_2017.pdf?sequence=4 [viitattu 28.4.2018].

THL. 2018 Hyvinvointi- ja terveyserot. WWW-dokumentti. Päivitetty 19.1.2018. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita> [viitattu 24.4.2018].

THL. 2016. Lapset, nuoret ja perheet. WWW-dokumentti. Päivitetty 14.9.2016. Saatavissa: https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjailyminen/huono-osaisuuden-ylisukupolvisuus [viitattu 26.2.2018].

THL. 2015. Hyvinvointi- ja terveyserot. WWW-dokumentti. Päivitetty 7.12.2015. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi> [viitattu 5.3.2017].

THL. 2015. Hyvinvointi- ja terveyserot. WWW-dokumentti. Päivitetty: 10.12.2015. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus> [viitattu 26.2.2018].

THL. 2013. Hyvinvointi ja terveyserot. WWW-dokumentti. Päivitetty 19.3.2013. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/sosiaalinen-paaoma> [viitattu 1.4.2018].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. (toim.) 2010. Johdanto. Suomalaisten hyvinvointi 2010. Helsinki: Yliopistopaino, 10–17.

Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tampereen yliopisto. Tutkivan teatterityön keskuksen julkaisu, 8–10. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.voimaataiteesta.fi/uploads/pdf/Voimaa_tauteesta.pdf [viitattu 25.4.2018].

Väestöliitto. 2011. Suomalaisen hyvinvoinnin ja onnellisuuden tulevaisuus. Helsinki: VL-Markkinointi Oy.

Ylönen, M. E. 2005. Luova ja terapeuttilinen liike lasten kehityksen tukena. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 8.

TEEMAHAASTATTELURUNKO

Päätutkimuskysymys: Miten tanssi luovana menetelmänä tukee erityisopiskelijoiden hyvinvointia?

Tausta

- Nimi, ikä ja sukupuoli

Minkä ikäisenä aloitit tanssimisen?

Kuvaile, mikä on tanssin merkitys sinun elämässä.

Fyysinen hyvinvointi

- Kuvaile, miten tanssi tukee sinun fyysistä terveyttä ja jaksamista.
- Kuinka paljon koet fyysistä kuormitusta tanssin vuoksi?
- Kärsitkö loukkaantumisista tai vammoista tanssin takia? Kuvaile, miten ne vaikuttavat fyysiseen terveyteesi.
- Miten ylläpidät kehon hyvinvointiasi koulun ulkopuolella?
- Kuvaile sitä, miten tanssin opiskelulla on vaikutusta sinun ruokavalioon?
- Kuvaile sitä, miten tanssin opiskelulla on vaikutusta sinun lepoon, uneen ja arjen rytmiin?
- Onko tanssin opiskelu kannustanut terveellisiin elämäntapoihin? Kuvaile näitä elämäntapavalintoja tarkemmin.
- Pitäisikö koulun opetuksessa olla lisää fyysistä hyvinvointia tukevia asioita? Mitä ne voisivat olla?

Psyykkinen hyvinvointi

- Kuvaile, miten tanssi tukee sinun mielialaa ja henkistä jaksamista?
- Kuvaile, miten tanssi vaikuttaa sinun motivaatioon?
- Vahvistaako tanssi itsetuntoasi? Miten?

- Koetko tanssimisen voivan auttaa vaikeassa elämäntilanteessa? Miten?
- Koetko tanssin olevan enemmän voimavaroja vievä vai tuova asia sinun elämässä?
- Kuvaile, miten tanssi vaikuttaa sinun stressinsietokykyyn?
- Kuvaile, miten tanssi vaikuttaa erilaisiin mielialoihin, kuten suruun ja iloon?
- Voisiko koulun opetuksessa olla lisää henkiseen hyvinvointiin keskittyviä asioita ja mitä ne voisivat olla?

Sosiaalinen hyvinvointi

- Kuvaile, miten tanssi vaikuttaa sinun sosiaalisiin suhteisiin koulussa ja sen ulkopuolella? Oletko saanut ystäviä tanssin kautta?
- Kuvaile, miten tanssin yhteisöllisyys vaikuttaa haluusi tanssia?
- Kuvaile, miten tanssin yhteisöllisyys vaikuttaa luokkasi yhteishenkeen?
- Kuvaile, miten tanssiyhteisö (koulu, tanssikoulut, tanssitapahtumat) kannustaa ja tukee omaa tanssimistasi?
- Koetko sinun luokallasi tai muissa tilanteissa kilpailuhenkeä ja millaista se on?
- Pitäisikö koulun opetuksessa olla lisää sosiaalista hyvinvointia edistäviä asioita ja mitä ne voisivat olla?

Lopuksi

- Onko tanssin merkitys elämässäsi muuttunut kun aloitit ammattitanssijaksi opiskelemisen? Miten?
- Millaisen tulevaisuuden näet tanssin ammattilaisena?
- Millaisia haasteita ja toiveita tanssiminen asettaa sinulle nyt ja tulevaisuudessa?

ANALYYSIRUNKO

ALKUPERÄISET ILMAUKSET	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
"Fyysisen terveyden kannalta musta tuntuu, että kaikki linkittyy todella vahvasti mul tanssimiseen. Tanssiminen on luonut niinkun kurinalaisen ohjan, joka luo elämään struktuuria, joka ylläpitää terveyttä."	Fyysinen jaksaminen ja tanssin kuormittavuus sekä elämäntapa- valinnat	Kehon hyvinvointi	Tanssijan hyvinvointiin vaikuttavat tekijät
"- - se on just auttanut mua ymmärtämään niinku omia tunteja ja sitku mun häiriössä on tosi paljon kehollisuuden ongelmia, ja kehon ja mielen yhdistyksen ongelmia, ni tanssi on auttanut yhdistämään uudestaan. Pitää tavallaan realiteetissa ja pystyy olemaan läsnä siinä hetkessä, että se on niinku tosi tosi terapeutista."	Henkinen jaksaminen, stressinsietokyky, itsetunto ja motivaatio	Mielen hyvinvointi	
"- - koska tanssi ei oo sitä, että mä tanssin vaa yksin himas tai tykkään treenaa yksin. Tanssi on mulle ehottomasti semmonen asia, mitä mä teen muiden ihmisten kanssa. Ja ilman sitä yhteisöllisyyttä mä en tanssis. Ei siinä ois mun kohalla ehkä mitään järkeä, tai melkeen mitään järkeä ehkä."	Sosiaaliset suhteet, yhteisöllisyys ja kilpailuhenkisyys		